

Alimentació i càries dental.

La càries és una malaltia de les dents que es produeix per l'erosió de l'esmalt a causa de la formació de placa dentària. Aquesta placa dentària es deu a l'acumulació d'hidrats de carboni a la boca que no han estat arrossegats amb la saliva i que són utilitzats pels bacteris com a font d'energia, afavorint-ne la seva proliferació. Les causes de la càries dental són:

- **Alimentació:** no només els hidrats de carboni simples, els sucres, són responsables de la càries. Els hidrats de carboni complexos també hi col·laboren, ja que s'enganxen a les dents i estan més estona en contacte amb l'esmalt, fent-lo malbé. Els sucres de fruita i els refrescos, per la seva acidesa també deterioren l'esmalt. Cal tenir en compte la **frequència** dels àpats, ja que cada cop que mengem hidrats de carboni es produeixen àcids a la boca que ataquen les dents. Els aliments més cariogènics són els que es **mantenen** més estona a la boca. Aquest tipus d'aliments són més perjudicials si es prenen sols o abans d'anar a dormir, ja que la llengua no escombra els bacteris i es produeix menys saliva.
- **Higiene bucal:** en el cas que la higiene de la boca no sigui correcta, s'acumulen els hidrats de carboni a la boca on fermenten. És indispensable doncs, que no hi quedin restes de menjar entre àpats.
- **Disponibilitat de fluor:** actua com a sellador i evita que es perdi el calci de les dents.
- **Producció salivar:** en alguns casos la saliva és de poca qualitat i no segrega suficients enzims per a la degradació dels hidrats de carboni.
- **Genètica:** la càries no és hereditària, però sí la tendència a patir-la.

Evitar la càries, requereix d'hàbits saludables d'alimentació i neteja. Aquests hàbits s'han d'educar des de que els infants són ben petits. Podem seguir unes pautes senzilles:

- Educació nutricional: cal conèixer els aliments per poder fer tria.
- Dieta variada: garanteix un bon estat de salut i aporta tots els nutrients.
- No menjar entre hores: en els cas dels bebès no donar el xumet mullat en productes ensucrats i no deixar que s'adormin amb el biberó a la boca.
- Raspallar les dents després dels àpats, sobretot abans d'anar a dormir. Cal posar especial atenció en el cas d'ortodòncies, on farem servir un raspall interdental.
- Utilització de productes fluorats: els dentífrics aporten fluor, tot i que en algunes poblacions l'aigua de beguda està enriquida ja que la dieta de la zona és pobre en aquest element.
- Visitar el dentista periòdicament: tota la família s'ha de revisar les dents, els més petits per garantir un correcte desenvolupament de la dentadura. En els cas de les embarassades, per efecte de les hormones s'acidifica la saliva i cal protegir les dents. Els més grans per evitar la pèrdua de peces dentàries, que pot comportar amb el pas del temps malnutrició.