

Aliments beneficiosos per una bona salut oral

Una bona higiene oral afavoreix l'eliminació de bacteris i de les restes de menjar després dels àpats. Tanmateix, també és important conèixer quins aliments poden ajudar-nos a mantenir una bona salut dental.



Dra. Judit Masdevall
Odontòloga
Albera Salut
@AlberaSalut



És saludable...

- **Beure aigua:** ajuda a arrossegar i eliminar les restes de sucre, bacteris i altres substàncies agressives. Una bona hidratació ajuda a fer que el flux i la qualitat de la saliva siguin els adequats.
- **Beure llet i menjar iogurts i formatge:** tenen alt contingut en calci, fòsfor i vitamines. Cal menjar-ne diàriament.
- **Menjar fruita:** pel seu alt contingut en vitamines i perquè la seva consistència rica en fibra ajuda a netejar

les dents i estimula la producció de saliva. És molt recomanable menjar poma, carota i api.

- **Verdures de fulles verdes:** són verdures que requereixen molta masticació, fet que estimula la secreció de saliva. Els espinacs i el julivert són especialment saludables per les dents pel seu contingut en fluor.
- **Els fruits secs:** les nous, anacards, cacauets i les ametlles contenen fluor.

A tenir en compte!

- **Cítrics:** l'àcid de la taronja, la llimona o la llima erosionen l'esmalt de les dents provocant sensibilitat dental. Per seguir beneficiant-se dels sucus de vitamina C d'aquestes fruites s'aconsella esbandir-se la boca després de beure'ls. Aquestes fruites es poden consumir amb moderació però s'aconsella no abusar de vinagre i altres substàncies àcides. Les begudes desaconsellades són les carbonatades que porten sucres i són molt àcides com la majoria de refrescos industrials. El millor és beure aigua i sucus de fruita naturals.
- **Caramels i fruites deshidratades:** no en podem abusar pel seu alt contingut



en sucre. Sovint queden enganxades a les dents i això afavoreix les càries.

- **Vi:** tenyeix l'esmalt dental i pot provocar taques i sequedat bucal.
- **Carbohidrats refinats:** les galetes, patates xips o la brioixeria contenen molt de sucre. Els bacteris s'alimenten del sucre d'aquests aliments.

També ens pot ajudar

- **Xiclet sense sucre amb xilitol:** Si no tenim un raspall de dents després de berenar, un xiclet contribueix a eliminar els bacteris acumulats gràcies al xilitol, un component que posseeix propietats anticàries.
- **Infusions de te:** especialment el te verd conté fluor i enforteix l'esmalt. L'hem de prendre sense sucre.

La saliva és el principal element protector natural de la boca tant a nivell mecànic com immunològic

Per cuidar la boca de tota la família:

- Raspallem les dents amb pasta dental fluorada just després de cada àpat. Si ho fem en família reforçarem l'hàbit dels més petits de la casa.
- Mengem cinc vegades al dia i no piquem entre hores.
- Beguem aigua sovint i com a beguda principal a tots els àpats.