

# Alimentación y salud bucal

La alimentación influye directamente en la salud de dientes y encías. Más allá del cepillado, lo que comemos y cómo lo comemos tiene un papel importante.

## QUÉ INFLUYE



### Azúcar y caries

El azúcar es el principal factor de riesgo de caries.



### Frecuencia

Picar a menudo mantiene el ataque a los dientes.



### Calcio y vitamina D

Importantes para dientes y hueso.



### Alimentos protectores

Algunos favorecen la salud bucal.



### Encías

La alimentación influye también en su salud.



### Hábitos

Complementa, no sustituye, la higiene dental.

La alimentación complementa, pero no sustituye, la higiene bucal y las revisiones con el dentista. El azúcar y su frecuencia de consumo son factores clave en la caries. Ante problemas bucales, consulta con tu odontólogo.

*Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.*

# Cuidar la boca desde el plato

Estas orientaciones generales acompañan la salud bucal, junto con la higiene y las revisiones.

## ORIENTACIONES GENERALES



### Menos azúcar

Reducir azúcar y su frecuencia.



### Menos picoteo

Espaciar las ingestas ayuda a los dientes.



### Calcio y vitamina D

Para dientes y hueso fuertes.



### Agua

La mejor bebida también para la boca.



### Comida real

Frutas y verduras frente a ultraprocesados.



### Revisiones

Complementar con higiene y dentista.

Esta ficha es divulgativa. La salud bucal requiere higiene adecuada y revisiones con el dentista; la alimentación es un factor de apoyo. Ante cualquier problema, consulta con tu odontólogo.

*Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.*