

Dientes sanos con leche

DR. ANDRÉS MESQUIDA RIERA VICEPRESIDENTE DEL COLEGIO OFICIAL DE DENTISTAS DE BALEARES

Son muy conocidos los beneficios de la leche, es uno de los alimentos más completos y equilibrados, ya que aporta una rica variedad de nutrientes esenciales, como vitaminas, proteínas de alto valor biológico y minerales que hacen de la leche un alimento básico en todas las edades. Por eso desde hace miles de años y prácticamente en todas las culturas el ser humano consume leche de diversas especies animales, principalmente de vaca.

Tenemos que su principal función es la de nutrir a los niños hasta que son capaces de digerir otros alimentos y por lo tanto es indispensable durante los primeros 2 años de vida como fuente de calcio, de proteínas de origen animal y una buena fuente de calorías y grasa provechoso en pacientes con peso bajo. Durante el embarazo el bebé necesita también de calcio para la constitución sana y desarrollo saludable de los dientes y huesos. Si no es suficiente la cantidad de calcio a través de la madre, este será adquirido de sus huesos.

Beneficios de la leche:

- Contiene una gran cantidad de **Ca**
- Es un buen aporte de **Magnesio, fósforo, Vit. A B2, B12 y D**
- Ayuda a la formación de hueso.
- Ayuda a disminuir el riesgo de formar cálculos renales
- Ayuda en la formación y generación de tejidos.
- Regula la presión arterial

¿Pero que sucede con los dientes?

La leche ayuda a disminuir el riesgo de padecer caries, a limpiar la cavidad de sustancias que promueven la caries, ayuda a neutralizar los ácidos orales, disminuye la solubilidad del esmalte de los dientes y ayuda a remineralizar el mismo.

Todas las células necesitan calcio, pero más de un 99% del calcio en el cuerpo se utiliza como un componente estructural de huesos y dientes.

La mineralización de los dientes comienza a los 4 meses de gestación y continúa hasta la edad de la pre adolescencia por lo que la nutrición afecta al desarrollo dentinario y por tal motivo la buena alimentación en edades tempranas es esencial para el buen desarrollo de la dentición. Una vez que las piezas dentarias han aparecido, la dieta y la ingesta de nutrientes siguen influyendo en el desarrollo y mineralización de los dientes.

Los nutrientes esenciales para tener una buena salud dental son:

Proteínas.- Son importantes para la formación de los dientes. La desnutrición causa un retraso significativo en la erupción de los dientes temporales.

Calcio, Vit. D y Fosforo.- Son necesarios para la formación de los dientes fuertes durante el proceso de calcificación dental. El calcio es un mineral que se encuentra en la naturaleza

en ciertos alimentos, además de la leche, y que ayuda a que los dientes y huesos sean fuertes. **Aproximadamente el 50% del Calcio de la dieta se obtiene de la leche**, un 20% de productos derivados de la leche y el 30 % de otros alimentos (cereales, vegetales, frutas, jugo de naranja etc.) El calcio y el fósforo, como componentes de los cristales de hidroxiapatita, son necesarios estructuralmente; sus niveles séricos están controlados, por la vitamina D. Una falta de vitamina D durante la infancia causa **retrasos** en la aparición de los dientes temporales y permanentes y modifica el orden en el que los dientes salen.

Las deficiencias en Ca y P (Fósforo) y Vit D produce una desmineralización que debilita la estructura del diente. Por lo que la falta de estos compuestos da como resultado una **hipo mineralización**, retardo en la erupción dental, disminución de las piezas dentales, y alteración del esmalte.

Con leche podemos obtener un buen desarrollo de los dientes, nutrientes como Ca, fósforo y proteínas. Pero también se pueden observar los efectos adversos de la misma, y después de los 3 años podemos conseguir los nutrientes (Ca, fósforo, Vit D, etc.) por la leche y por otras fuentes nutricionales.

Sin duda la leche ayuda a disminuir caries porque ayuda a fortalecer al diente proporcionándole la suficiente cantidad de calcio durante su desarrollo, desde antes de nacer hasta la pre adolescencia. Pero el riesgo de padecer caries por la leche es alto antes de los 3 años, debido a la pobre higiene oral que se da en edades tempranas. Por lo que debemos elegir la mejor alimentación y cuidados dentales en cuanto se refiere a la leche y sus derivados.

★ La leche es uno de los alimentos más completos que hay, siendo la primera fuente de calcio de la naturaleza.

El sector de productos lácteos se está innovando de forma permanente y ofrece una variedad más amplia de tipos de leche, que han modificado o enriquecido la composición con diferentes clases de nutrientes y sabores que la hacen más saludable.

Un ejemplo de ello son las leches enriquecidas en calcio, una alternativa de consumo que ha adquirido un peso muy importante y que además se relaciona directamente con la salud de los dientes. Estas alternativas cobran especial importancia ya que, según publicaciones recientes, más de un 75% de la población no llega a las necesidades diarias de calcio.

Además del calcio, la salud de los dientes necesita de otros nutrientes esenciales para conservarse en buen estado. Es el ejemplo del fósforo y la vitamina D, que se encargan de garantizar una correcta mineralización dental.

La leche ayuda a disminuir la caries porque ayuda a fortalecer al diente durante su desarrollo con el aporte de calcio. Para evitar la caries antes de los 3 años, hay que intensificar la higiene oral para contrarrestar la acción de la lactosa (azúcar que produce la caries de la primera infancia).