

**DOI:** 10.26820/recimundo/7.(2).jun.2023.383-392

**URL:** <https://recimundo.com/index.php/es/article/view/2064>

**EDITORIAL:** Saberes del Conocimiento

**REVISTA:** RECIMUNDO

**ISSN:** 2588-073X

**TIPO DE INVESTIGACIÓN:** Artículo de Investigación

**CÓDIGO UNESCO:** 32 Ciencias Médicas

**PAGINAS:** 383-392



## Odontología y nutrición

Dentistry and nutrition

Medicina dentária e nutrição

**Erika Jazmin Suasnabas Pacheco<sup>1</sup>; Luigy Wladimir Lorenty Ruiz<sup>2</sup>; Cesar Augusto Montesdeoca Suárez<sup>3</sup>; Solange Melina Zurita Blacio<sup>4</sup>**

**RECIBIDO:** 29/04/2023    **ACEPTADO:** 22/05/2023    **PUBLICADO:** 07/08/2023

1. Especialista en Endodoncia; Odontóloga; Docente de la Universidad de Guayaquil; Guayaquil, Ecuador; erika.suasnabasp@ug.edu.ec;  <https://orcid.org/0000-0002-1845-564X>
2. Especialista en Cirugía Oral y Maxilofacial; Odontólogo; Docente de la Universidad de Guayaquil; Guayaquil, Ecuador; luigy.lorentyr@ug.edu.ec;  <https://orcid.org/0000-0003-0462-6089>
3. Diploma Superior en Sistemas de Educación Superior Modular Basados en Créditos Acumulables y Transferibles; Magíster en Diseño Curricular; Diploma Superior en Prótesis Dental Fija; Odontólogo; Universidad de Guayaquil; Guayaquil, Ecuador; cesar.montesdeoca@ug.edu.ec;  <https://orcid.org/0009-0003-3235-9042>
4. Diploma Superior en Prótesis Dental Fija; Magíster en Diseño Curricular; Odontóloga; Universidad de Guayaquil; Guayaquil, Ecuador; solange.zuritab@ug.edu.ec;  <https://orcid.org/0009-0008-7718-4748>

### CORRESPONDENCIA

Erika Jazmin Suasnabas Pacheco  
erika.suasnabasp@ug.edu.ec

**Guayaquil, Ecuador**

## RESUMEN

La nutrición es un proceso biológico en el cual el ser vivo utiliza, transforma e incorpora a su cuerpo un aporte de nutrientes que recibe de los alimentos, para el funcionamiento, crecimiento y mantenimiento de sus funciones. Debido a la relación existente entre la dieta y la salud oral se hace necesario instruir a nuestros pacientes y a la población general, sobre la importancia de unos hábitos alimentarios adecuados, facilitando para ello asesoramiento desde el punto de vista nutricional y de la salud dental. La etiología de la caries es multifactorial, existen tres factores esenciales a los que se añade el tiempo: huésped, microorganismos y dieta. La presencia o ausencia de servicios sanitarios y programas de salud oral, nivel socio económico, estrés, etnia, cultura, factores de ingeniería bio-dental (biomecánicos, bioquímicos y bio-eléctricos). Existe un probiótico para uso odontológico, es un producto para la higiene bucal que combate la placa, la gingivitis y las bacterias cariogénicas mediante la combinación patentada de dos cepas de *Lactobacillus reuteri*, reside en el tracto gastrointestinal en humanos y produce una sustancia antibiótica de amplio espectro denominada "reuterina", que en suficiente cantidad causa el efecto antimicrobiano para mantener la microbiota intestinal intacta. Debido a la relación existente entre la dieta y la salud oral se hace necesario instruir a nuestros pacientes y a la población general, sobre la importancia de unos hábitos alimentarios adecuados, facilitando para ello asesoramiento desde el punto de vista nutricional y de la salud dental. Es frecuente la pérdida de dientes en el adulto mayor lo que puede ser atribuido a la presencia de enfermedades crónicas, uso de múltiples medicamentos y deficiente cuidado bucal. El estado de la dentición interfiere con la elección y consumo de alimentos, es causa de problemas de nutrición, en particular cuando no son sustituidos por prótesis o éstas se encuentran en mal estado. Se aplicó una metodología descriptiva, con un enfoque documental, es decir, revisar fuentes disponibles en la red, con contenido oportuno y relevante para dar respuesta a lo tratado en el presente artículo.

**Palabras clave:** Nutrición, Caries, Probióticos, Desnutrición, Minerales, Dieta, Cuidado Bucal, CPOD, Educación, Sonrisa, Salud.

## ABSTRACT

Nutrition is a biological process in which the living being uses, transforms and incorporates into its body a contribution of nutrients that it receives from food, for the operation, growth and maintenance of its functions. Due to the relationship between diet and oral health, it is necessary to educate our patients and the general population about the importance of proper eating habits, providing advice from a nutritional and dental health point of view. The etiology of caries is multifactorial, there are three essential factors to which time is added: host, microorganisms and diet. The presence or absence of health services and oral health programs, socioeconomic level, stress, ethnicity, culture, bio-dental engineering factors (biomechanical, biochemical and bio-electrical). There is a probiotic for dental use, it is an oral hygiene product that fights plaque, gingivitis and cariogenic bacteria through the patented combination of two strains of *Lactobacillus reuteri*, resides in the gastrointestinal tract in humans and produces a broad-spectrum antibiotic substance. spectrum called "reuterin", which in sufficient quantity causes the antimicrobial effect to keep the intestinal microbiota intact. Due to the relationship between diet and oral health, it is necessary to educate our patients and the general population about the importance of proper eating habits, providing advice from a nutritional and dental health point of view. Tooth loss in the elderly is frequent, which can be attributed to the presence of chronic diseases, use of multiple medications and poor oral care. The state of the dentition interferes with the choice and consumption of food, it is the cause of nutrition problems, particularly when they are not replaced by prostheses or they are in poor condition. A descriptive methodology was applied, with a documentary approach, that is, , review sources available on the network, with timely and relevant content to respond to what is discussed in this article.

**Keywords:** Nutrition, Cavities, Probiotics, Malnutrition, Minerals, Diet, Oral Care, DMFT, Education, Smile, Health.

## RESUMO

A nutrição é um processo biológico em que o ser vivo utiliza, transforma e incorpora no seu organismo um aporte de nutrientes que recebe dos alimentos, para o funcionamento, crescimento e manutenção das suas funções. Devido à relação entre a dieta e a saúde oral, é necessário educar os nossos pacientes e a população em geral sobre a importância de hábitos alimentares correctos, fornecendo conselhos do ponto de vista nutricional e da saúde dentária. A etiologia da cárie é multifatorial, existindo três factores essenciais aos quais se junta o tempo: hospedeiro, microorganismos e dieta. A presença ou ausência de serviços de saúde e de programas de saúde oral, o nível socioeconómico, o stress, a etnia, a cultura, os factores de engenharia bio-dentária (biomecânicos, bioquímicos e bio-eléctricos). Existe um probiótico para uso odontológico, é um produto de higiene oral que combate a placa bacteriana, gengivite e bactérias cariogénicas através da combinação patenteada de duas estirpes de *Lactobacillus reuteri*, reside no trato gastrointestinal em seres humanos e produz uma substância antibiótica de largo espectro chamada "reuterina", que em quantidade suficiente provoca o efeito antimicrobiano para manter a microbiota intestinal intacta. Devido à relação entre a dieta e a saúde oral, é necessário educar os nossos pacientes e a população em geral sobre a importância de hábitos alimentares adequados, fornecendo conselhos do ponto de vista nutricional e de saúde dentária. A perda de dentes nos idosos é frequente, o que pode ser atribuído à presença de doenças crónicas, ao uso de múltiplos medicamentos e a uma má higiene oral. O estado da dentição interfere na escolha e consumo de alimentos, é causa de problemas nutricionais, principalmente quando não são substituídos por próteses ou estão em mau estado. Foi aplicada uma metodologia descritiva, com abordagem documental, ou seja, revisão de fontes disponíveis na rede, com conteúdo oportuno e relevante para responder ao que é discutido neste artigo.

**Palavras-chave:** Nutrição, cáries, probióticos, desnutrição, minerais, dieta, cuidados bucais, DMFT, educação, sorriso, saúde.

## Introducción

Las células del cuerpo requieren una nutrición asertiva para su funcionamiento normal, cualquier sistema pueden afectarse cuando hay déficit nutricionales, “para que una persona funcione en su nivel óptimo debe consumir las cantidades adecuadas de alimentos que contengan los nutrientes esenciales para la vida humana” (Marimón, Corbo, Rodríguez, & Torres, 2015). Existe una estrecha relación entre el estado de salud de la población, el estado nutricional y la aparición de diversas patologías tales como: “la hipertensión arterial, cardiopatía isquémica, diabetes mellitus tipo II, y ciertos tipos de cáncer entre otras” en el mismo artículo de investigación, citado en este párrafo.

La desnutrición o malnutrición por defecto, es un estado patológico provocado por la falta de ingesta o absorción de alimentos o por estados de exceso de gasto metabólico. Se define como primaria, cuando los aportes de nutrientes no pueden ser recibidos por la situación económica, cultural y educativa. Se clasificará como desnutrición secundaria si los aportes nutricionales son adecuados pero, debido a otras enfermedades, la absorción o utilización de estos alimentos no es adecuada.

La malnutrición por exceso es igualmente causa de disturbios en el organismo provocando estados de sobrepeso, obesidad, diabetes etc., estas con una incidencia elevada en todo el mundo que las llevan a ser consideradas enfermedades globales influyendo también en la salud bucal. La nutrición influye en el desarrollo cráneo-facial y en la mucosa oral, tiene marcada influencia sobre la aparición de enfermedades dentales y periodontales y se relaciona con un tercio de los casos de carcinogénesis de la mucosa oral.

Por ello es conveniente educar en materia de nutrición y cuidado bucal no solo a los niños sino también a los padres, no solo por razones de estética dental sino preservando la dentadura hasta la adultez de la vida. En esta etapa permitirá el conservar la mayoría

de las piezas dentales y en buena calidad tener independencia a la hora de comer y control de su vida. A continuación, se expondrán las razones que sustentan lo planteado.

## Metodología

Esta investigación está dirigida al estudio del tema “Odontología y Nutrición”. Para realizarlo se usó una metodología descriptiva, con un enfoque documental, es decir, revisar fuentes disponibles en la red, cuyo contenido sea actual, publicados en revistas de ciencia, disponibles en Google Académico, lo más ajustadas al propósito del escrito, con contenido oportuno y relevante desde el punto de vista científico para dar respuesta a lo tratado en el presente artículo y que sirvan de inspiración para realizar otros proyectos. Las mismas pueden ser estudiadas al final, en la bibliografía.

## Resultados

### Nutrición, Alimentación y Tipos de Alimentos

La nutrición es un proceso biológico en el cual el ser vivo utiliza, transforma e incorpora a su cuerpo un aporte de nutrientes que recibe de los alimentos, para el funcionamiento, crecimiento y mantenimiento de sus funciones. “La alimentación es la acción de adquirir alimentos, seleccionar según las disponibilidades, preparar según usos y costumbres y, finalmente, ingerir” (Franquet, Palma, & Cahuana, 2009).

Es por tanto un proceso de carácter externo, voluntario y especialmente educable. Mediante una alimentación completa, equilibrada y variada puede garantizar un estado nutritivo idóneo, base de la salud y calidad de vida. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), “hay 7 grupos de alimentos representados en la pirámide de alimentación saludable, la cual ha sido modificada en el 2004” (Franquet, Palma, & Cahuana, 2009). En función de su origen o producción, los alimentos pueden ser: ecológico/biológico, adulterado, alterado, dietético o transgénico.

- Ecológico/biológico: son los únicos que aseguran la ausencia de productos químicos y de organismos modificados genéticamente. Los apelativos natural, artesano, de la tierra, tradicional, integrado y funcional pueden ser utilizados por cualquier empresa, ya que no comprometen legalmente a nada.
- Adulterado: aquel en que intencionadamente (con motivación al lucro), se ha sustraído o añadido un componente o sustancia con la finalidad de esconder una calidad inferior.
- Alterado: es el que durante su proceso de obtención, manipulación, transporte o almacenamiento, ha sufrido cambios en su valor nutritivo, por causas físicas, químicas o biológicas no provocadas intencionadamente, perdiendo aporte nutricional para el consumo al que está específicamente destinado.
- Dietético: elaborado con control de los componentes utilizados y de sus características con la finalidad de satisfacer necesidades especiales, ya sea por cuestiones de nutrición o médicas.
- Transgénico: aquel que ha sido elaborado a partir de un OMG o que tiene en su composición algún ingrediente procedente de un OMG. Los alimentos proporcionan a los seres vivos materias primas y nutrientes esenciales indispensables (vitaminas y minerales) para una diversidad de procesos vitales. “Los minerales cumplen numerosas funciones en el organismo; el calcio, hierro, fósforo, magnesio y flúor son de especial importancia durante el crecimiento” (Franquet, Palma, & Cahuana, 2009).

**Tabla 1.** Síntomas observados en la Cavidad Oral debido a Deficiencia Nutricional

Deficiencias	Síntomas
<b>Calcio y Vitamina D</b>	Su carencia puede contribuir a la patogenia de la osteoporosis y, por ende, a la pérdida de hueso alveolar.
<b>Hierro</b>	Los primeros síntomas clínicos de deficiencia son las modificaciones de las mucosas bucal y esofágica (glositis, queilitis angular, ulceraciones).
<b>Zinc</b>	Es importante en algunas funciones inmunitarias (cofactor de la timulina) y reparativas tisulares (se utiliza desde hace muchos años para la cicatrización de las heridas).
<b>Vitamina C</b>	Juega un papel importante en los procesos de detoxificación (propiedades reductoras del ácido L-ascórbico) y los procesos reparativos (biosíntesis del colágeno); la deficiencia puede exacerbar las infecciones orales.

<p><b>Vitamina B12 (cobalamina) y ácido fólico</b></p>	<p>Los síntomas y los hallazgos físicos de deficiencia son similares a los de la anemia en general; la carencia está asociada con glositis dolorosa, atrofia de las papilas linguales, mucosa oral fina y eritematosa, gingivitis.</p>
<p><b>Vitamina B2 (riboflavina)</b></p>	<p>Sus funciones dependen de los efectos oxidorreductores de la FMN (Flavina Mononucleótido) y la FAD (Flavina Adenina Dinucleótido); los síntomas clínicos de deficiencia comprometen sobre todo a las mucosas de la cabeza (ej.: estomatitis, queilitis).</p>
<p><b>Vitamina A ácido retinoico</b></p>	<p>Por medio de su actividad directa sobre la expresión de ciertos genes, actúa sobre la diferenciación celular y tisular. Su carencia se manifiesta, entre otras, con xeroftalmia, xerostomía y aumento de susceptibilidad a las infecciones en piel y mucosas.</p>

**Fuente.** (Stifano, Chimenos, López, & Lozano, 2008)

**Caries y Alimentación**

La caries dental es una de las enfermedades de origen infeccioso de mayor prevalencia en el hombre y uno de los principales problemas de salud pública a nivel mundial. Explica este proceso (González, González, & González, 2013):

“Los tejidos duros del diente son modificados y eventualmente disueltos, existiendo un proceso de destrucción localizada de los mismos por la acción de las bacterias implicadas. Se produce la descomposición molecular de los tejidos duros del diente mediante un proceso histoquímico y bacteriano que termina con descalcificación y disolución progresiva de los materiales inorgánicos y desintegración de su matriz orgánica”.

La formación de cavidades cariosas comienza en forma de pequeñas áreas de des-mineralización en la sub-superficie del esmalte, pudiendo avanzar a través de la

dentina, llegar hasta la pulpa dental, produciéndose una lesión de aspecto tizoso en la superficie del esmalte. Si no es tratada esta situación, convertirse en una cavitación. La desmineralización es una desorganización de los tejidos mineralizados del diente por la acción de los productos del metabolismo bacteriano.

La etiología de la caries es multifactorial, existen tres factores esenciales a los que se añade el tiempo: huésped, microorganismos y dieta. La presencia o ausencia de servicios sanitarios y programas de salud oral, nivel socio económico, estrés, etnia, cultura, factores de ingeniería biodental (biomecánicos, bioquímicos y bioeléctricos). “El riesgo a caries dental se deberá a factores de riesgo sociodemográficos, de comportamiento, físico-ambientales y biológicos” (González, González, & González, 2013). El potencial absoluto cariogénico de un alimento será influenciado por:



- Contenido en hidratos de carbono fermentables.
- Componentes del alimento o dieta que puedan tener alguna propiedad cariostática o por la capacidad del alimento de permanecer en la cavidad oral.
- El patrón de ingesta. El aumento de la resistencia a la masticación y la presencia de grasas en la comida, aumenta la velocidad de aclaración.
- La secuencia y frecuencia de consumo de azúcares entre comidas representa la mayor peligrosidad en la incidencia de caries y que el patrón de comida es más importante que la frecuencia.

Debido a la relación existente entre la dieta y la salud oral se hace necesario instruir a nuestros pacientes y a la población general, sobre la importancia de unos hábitos alimentarios adecuados, facilitando para ello asesoramiento desde el punto de vista nutricional y de la salud dental. Por otro lado, se hace necesario implantar sistemas para la promoción de la salud siendo clave la información y la educación sanitaria, programas específicos referidos al ámbito dental, en las que participe un equipo multidisciplinar para, de ese modo, transmitir hábitos saludables tanto a nivel dental como a nivel general.

### Probióticos, su Impacto en la Salud Oral

En el año 2002, la Food and Agricultural Organization (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) definen a los probióticos como: “productos que contienen microorganismos vivos, administrados en cantidades adecuadas, ejercen un efecto benéfico en la salud humana o animal” se lee en (Elizari & Fernández, 2013). En suma, un agente probiótico puede ser entendido como una formulación dieto-terápica que contiene un número adecuado de micro-organismos vivos, los cuales poseen la capacidad de modificar la microbiota generando un efecto positivo y beneficioso para la salud.

Debido al hecho de que pueden competir con otras bacterias patógenas, han sido objeto de investigación en materia de prevención de enfermedades bucodentales, puerta de entrada del sistema digestivo, como la caries dental, periodontal enfermedad, periimplantitis, mal-aliento, etc. Los estudios que sugieren la utilización de probióticos en cavidad bucal, para el control y/o prevención de enfermedades infecciosas bucales en humanos, requieren:

“bacterias con gran potencial de competir por el sitio, inhibiendo el crecimiento de los micro-organismos patógenos y permaneciendo en el sitio de la cavidad bucal, además de tener influencia positiva en la respuesta del sistema inmunológico” (Elizari & Fernández, 2013).

Existe un probiótico para uso odontológico, es un producto para la higiene bucal que combate la placa, la gingivitis y las bacterias cariogénicas mediante la combinación patentada de dos cepas de *Lactobacillus reuteri*, reside en el tracto gastrointestinal en humanos y produce una sustancia antibiótica de amplio espectro denominada "reuterina", que en suficiente cantidad causa el efecto antimicrobiano para mantener la microbiota intestinal intacta.

Su uso diario está recomendado tanto en niños como en adultos para una higiene bucal óptima, para personas cuyas actividades son de mucho estrés y agitación, para quienes tengan un riesgo elevado de problemas periodontales como embarazadas, diabéticos, fumadores o ancianos, y para personas que toman medicamentos que potencia la sensibilidad de las encías como los anticonceptivos orales o los antihistamínicos.

### Efecto de los dientes perdidos

La alimentación y nutrición constituyen factores del medio ambiente que tienen alto impacto en el envejecimiento. Las deficiencias nutricias comprometen directamente la funcionalidad, aumentan la susceptibilidad

a las enfermedades e incrementan la morbilidad, en especial entre los adultos mayores, de tal forma que, así lo afirma (Esquivel & Jiménez, 2008) “cerca de la mitad de los trastornos que se presentan en esta etapa pueden estar asociados con aspectos dietéticos y nutrimentales”.

Los adultos mayores consumen dietas bajas en nutrientes, si se le suma que presentan alteraciones en la boca, en particular lo concerniente a los dientes, el consumo de alimentos disminuye debido a que restringen la cantidad y variedad, implicando un aporte deficiente de nivel nutricional. La prevalencia de enfermedades periodontales aumenta con la edad, las enfermedades sistémicas, lo que conlleva a mayor susceptibilidad a las infecciones y a la pérdida dental.

El grupo de estudio efectuado por (Esquivel & Jiménez, 2008) analizó 180 adultos mayores, con edades entre 60 a 90 años de edad, algunos de sus hallazgos se mencionan a continuación:

- Presentan características propias de los adultos mayores en México, siendo la muestra de pacientes el predominio de mujeres sobre los hombres, en número.
- La permanencia del adulto mayor en el seno familiar.
- La hipertensión arterial y la diabetes son padecimientos de alta prevalencia en este grupo de edad.
- El índice de dientes permanentes, caridos, obstruidos y perdidos (CPOD) es el reflejo de una serie de factores que inciden a lo largo de los años: “las alteraciones en el estado de nutrición, las diversas enfermedades sistémicas que se presentan en este grupo de edad, así como los efectos secundarios en la boca de los medicamentos empleados” (Esquivel & Jiménez, 2008).

De esta forma se obtiene un valor promedio alto de este índice CPOD de 23,24 comparado con otros estudios referenciales, otros

resultados importantes, una alta correlación entre la buena nutrición y pérdida dental. La conclusión de (Esquivel & Jiménez, 2008):

“por cada década de vida que transcurre, la mala nutrición, la falta de higiene, las enfermedades, y la polifarmacia, entre otros factores, tienen un efecto más marcado en la boca, lo que lleva aparejada una pérdida en el número de dientes y elevado índice CPOD”

### **Estomatitis aftosa recurrente y deficiencias nutricionales**

La estomatitis aftosa recurrente (EAR), también conocida como úlceras aftosas o simplemente aftas, se considera la más común de las lesiones de la mucosa oral, “afectando alrededor del 20% de la población general, principalmente a adolescentes y adultos jóvenes” (Boza & Rugama, 2019).

Se caracteriza por la presencia de úlceras superficiales dolorosas con margen eritematoso demarcado y centro pseudo-membranoso de color gris amarillento, localizadas en mucosa no queratinizada. Se clasifican en úlceras de tipo menor, mayor y herpetiforme. La EAR es muy dolorosa, altera el bienestar general y la calidad de vida de los pacientes porque compromete su capacidad para hablar, comer y deglutir. Las recurrencias de los brotes pueden variar mucho de un paciente a otro.

El primer paso en el manejo de las EAR es identificar y modificar los factores precipitantes: “se debe realizar un buen examen clínico y un detallado interrogatorio para establecer un adecuado diagnóstico positivo y diferencial” (Boza & Rugama, 2019). En los tres casos reportados la anamnesis permitió reunir la información necesaria para orientar el diagnóstico. Puede ser indicativa de afecciones hematológicas subyacentes o trastornos nutricionales. Es recomendable en todos los pacientes con EAR realizar un análisis hematológico de rutina para evaluar las deficiencias hemáticas, para descartar posibles causas sistémicas y eventualmente tratarlas.

Se han reportado frecuencias significativamente más altas de “deficiencia de hemoglobina, hierro, vitamina B12 y ácido fólico que en los sujetos de control sanos” (Boza & Rugama, 2019). El hierro, ácido fólico y vitamina B12 son nutrientes cruciales involucrados en la eritropoyesis activa, y sus deficiencias generan una disminución en la producción de eritrocitos, y por consiguiente conducir a una anemia.

Una inadecuada ingesta dietética, en lugar de la malabsorción, puede ser la razón principal de las deficiencias hematínicas. Una dieta diversa y equilibrada proporciona todos los nutrientes requeridos para una salud adecuada; todas las dietas que excluyen un grupo de nutrientes implican un riesgo de deficiencias. Los alimentos contienen dos formas de hierro, llamados hemínico y no-hemínico. La carne contiene ambos tipos de hierro, pero los vegetales sólo contienen hierro no-hemínico, aspecto importante a considerar por quienes optan por un tipo de alimentación vegana.

Obtener cantidades suficientes de hierro a partir de fuentes de hierro no-hemínico puede ser un desafío, ya que su absorción puede ser inhibida por otros componentes de la dieta; se ha reportado, que los polifenoles, que incluyen al ácido tánico, pueden inhibir la absorción de hierro no-hemínico, estos se encuentran en el café, cacao, té negro, verde y otros tés de hierbas. Un estudio mostró que “el consumo de tés verdes y negros disminuían los niveles de ferritina en plasma principalmente en personas con niveles de ferritina sérica menores a 25 µg /L” se lee esta afirmación en (Boza & Rugama, 2019).

### **Recomendaciones en Nutrición, Dieta y Salud Bucal para los Niños**

La buena nutrición del infante junto a una cavidad bucal con características saludables reflejan la existencia de una relación directamente proporcional, es posible sustentar que en cuanto a la salud bucal, el efecto más importante de la nutrición, es la acción puntual de la dieta y el papel que ejerce en el

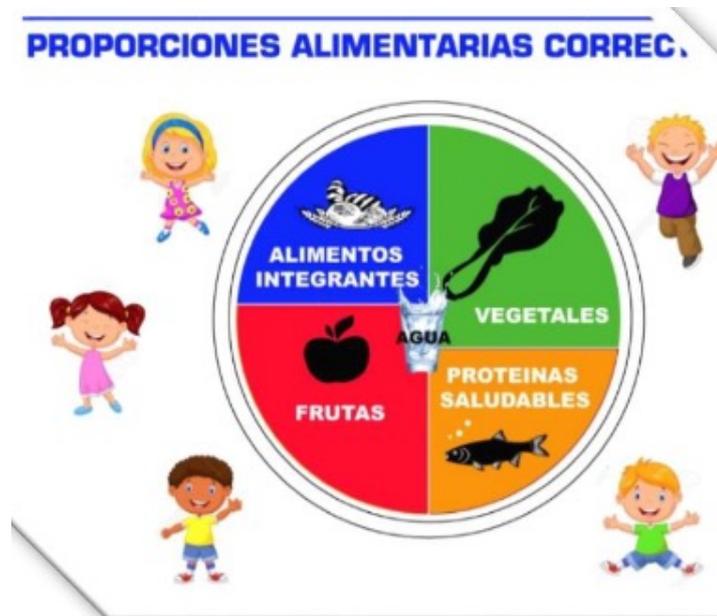
desarrollo de enfermedades como: “la caries dental, erosión dentaria, defectos del esmalte, enfermedades de la mucosa oral y enfermedad de encía” (Alvear, 2016).

Los patrones dietéticos inadecuados, incrementan la frecuencia de refrigerios y promocionan la ingesta de dulces y bebidas endulzadas han contribuido a un incremento en la incidencia de la enfermedad bucal. Este patrón ha mostrado mayor arraigo en las familias de bajos ingresos económicos, lo cual podría estar relacionado con el costo superior de una dieta saludable, estos hallazgos sugieren que el nivel socioeconómico es un posible obstáculo, para alcanzar hábitos alimenticios saludables.

La Academia Americana de Odontopediatría sugiere y enfatiza que “el cuidado dental se inicia en el periodo prenatal con el asesoramiento y orientación precoz acerca de los cuidados dietéticos y de higiene oral para lactantes y niños” (Alvear, 2016). En esta investigación se proponen una serie de medidas para que los padres cuiden y enseñen a sus hijos, buenos hábitos de nutrición y cuidado dental:

- Mantener en el niño una ingesta calórica adecuada, que apoye el crecimiento, desarrollo y peso normal del mismo.
- La elección de una dieta rica en verduras, frutas, granos enteros, baja en grasas saturadas y colesterol, resulta una alternativa eficaz para mantener la salud oral y general del paciente pediátrico.
- El uso de azúcares se debe controlar de manera moderada y racionalizada.
- La educación de los padres debe ser continua respecto a la asociación existente entre el consumo de hidratos de carbono y la presencia de caries dental.
- Es esencial leer la información nutricional de las etiquetas de envasado de alimentos, lo cual puede modificar y estimular la selección de los mismos, orientando

un estilo de vida saludable. Un ejemplo de nutrición adecuada se resume en el siguiente gráfico:



**Gráfico 1.** Proporción Alimentaria que Garantiza una buena Nutrición en Niños

**Fuente:** (Alvear, 2016).

### Conclusión

Las enfermedades bucales por su alta prevalencia-incidencia, y su efecto en la salud general del individuo, presentan rasgos generales que requieren de un enfoque preventivo. Nuevas maneras obtenidas por la ciencia, desarrollan estrategias dirigidas a potenciar un ambiente saludable de la boca para prevenir el desarrollo de infecciones oportunistas a través de estrategias múltiples, entre ellas el uso de probióticos, con el fin de mantener el equilibrio ecológico de la bio-película.

Las buenas prácticas dietéticas y los estados nutritivos equilibrados promueven el crecimiento y desarrollo armónico de los tejidos, actuando a su vez en la prevención de enfermedades. La desnutrición (particularmente la desnutrición proteica-energética, que invariablemente conlleva coexistentes deficiencias de micronutrientes antioxidantes) promueve: hipofunción de las glándulas salivales, dis-

funciones inmunitarias, un cambio precoz en la ecología microbiana oral hacia una preponderancia de organismos anaerobios.

La alteración de los mecanismos inmunitarios, influye negativamente en la historia natural de enfermedades periodontales y otras enfermedades crónicas de las mucosas. La eliminación de la desnutrición ayudará a prevenir y controlar los defectos de desarrollo del esmalte, la enfermedad periodontal y otras enfermedades orales infecciosas, puede retardar la aparición de los síntomas orales de infección. Por otra parte, el control de la obesidad constituye una pauta coadyuvante para prevenir la aparición de cáncer oral y otras enfermedades crónicas, mientras más temprana se inicie este proceso, mayor calidad de vida.

Una dieta diversa y equilibrada se considera mejor para proporcionar todos los nutrientes requeridos para un suministro adecuado

de salud; todas las dietas que excluyen un grupo de nutrientes implican un riesgo de deficiencias. Es importante mantener una ingesta adecuada y constante de alimentos que aporten estos nutrientes; lo que vuelve fundamental una guía profesional en nutrición para evitar deficiencias sobre todo en los casos de dietas veganas.

## Bibliografía

- Alvear, M. (2016). Recomendaciones en Nutrición, Dieta y Salud Bucal para los Niños. *Odontología Activa*, 1(1), 76 - 79. Retrieved 2023, from <https://oactiva.ucacue.edu.ec/index.php/oactiva/article/view/189/325>
- Boza, Y., & Rugama, M. (2019). Estomatitis aftosa recurrente y deficiencias nutricionales: Reporte de tres casos y revisión de literatura. *Odvotos International Journal of Dental Sciences*, 21(3). doi:<http://dx.doi.org/10.15517/ijds.v0i0.37071>
- Elizari, Z., & Fernández, F. (2013). Empleo de probióticos en odontología. *Nutrición Hospitalaria*, 28(1). Retrieved 2023, from [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112013000700012&script=sci\\_arttext](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112013000700012&script=sci_arttext)
- Esquivel, R., & Jiménez, J. (2008). El Efecto de los Dientes Perdidos. *Odontología Actual*, 5(58), 48 - 52. Retrieved 2023, from <https://biblat.unam.mx/hevila/Odontologiaactual/2007-08/vol5/no58/7.pdf>
- Franquet, M., Palma, C., & Cahuana, A. (2009). Nutrición y alimentación en la infancia del siglo XXI. *Odontología Pediátrica*, 17(2), 105 - 115. Retrieved 2023, from [https://www.odontologiapediatrica.com/wp-content/uploads/2018/05/137\\_original3172.pdf](https://www.odontologiapediatrica.com/wp-content/uploads/2018/05/137_original3172.pdf)
- González, A., González, B., & González, E. (2013). Salud dental: Relación entre la Caries dental y el Consumo de Alimentos. *Nutrición Hospitalaria*, 28(4). Retrieved 2023, from [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112013001000008&script=sci\\_arttext&tlng=en](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112013001000008&script=sci_arttext&tlng=en)
- Marimón, M., Corbo, M., Rodríguez, A., & Torres, I. (2015). Seguridad alimentaria y nutricional vinculada a la asignatura Médico Bucal I en Odontología. *Revista de Ciencias Medicas*, 19(1), 113 - 125. Retrieved 2023, from <https://www.medigraphic.com/pdfs/pinar/rcm-2015/rcm151n.pdf>
- Stifano, M., Chimenos, E., López, J., & Lozano, V. (2008). Nutrición y Prevención de las Enfermedades de la Mucosa Oral. *Odontología Preventiva*, 1(2), 65 - 72. Retrieved 2023, from [https://www.researchgate.net/profile/Jose-Lopez-Lopez-6/publication/266271784\\_Nutricion\\_y\\_prevencion\\_de\\_las\\_enfermedades\\_de\\_la\\_mucosa\\_oral/links/54ba46700cf29e0cb049f46a/Nutricion-y-prevencion-de-las-enfermedades-de-la-mucosa-oral.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Jose-Lopez-Lopez-6/publication/266271784_Nutricion_y_prevencion_de_las_enfermedades_de_la_mucosa_oral/links/54ba46700cf29e0cb049f46a/Nutricion-y-prevencion-de-las-enfermedades-de-la-mucosa-oral.pdf)



CREATIVE COMMONS RECONOCIMIENTO-NOCOMERCIAL-COMPARTIRIGUAL 4.0.

### CITAR ESTE ARTICULO:

Suasnabas Pacheco, E. J., Lorenty Ruiz, L. W., Montesdeoca Suárez, C. A., & Zurita Blacio, S. M. (2023). *Odontología y nutrición*. RECIMUNDO, 7(2), 383-392. [https://doi.org/10.26820/recimundo/7.\(2\).jun.2023.383-392](https://doi.org/10.26820/recimundo/7.(2).jun.2023.383-392)