

La erosión del esmalte dental

Si consume alimentos y bebidas con niveles altos de ácido, usted está aumentando el riesgo de erosionar el esmalte dental. Desde las chinas hasta el vino, el consumo altamente ácido puede desgastar los dientes y provocar caries, sensibilidad y decoloración. No obstante, esto no significa que usted deba excluir todas las bebidas y alimentos ácidos de su alimentación. La forma en la que consume estos elementos puede reducir el daño que usted le produce a sus dientes.

¿Qué es la erosión del esmalte dental?

Un diente se constituye por la corona (parte blanca por encima de la línea de las encías) y la raíz (debajo de la línea de las encías). También contiene **cuatro tejidos**: esmalte, dentina, pulpa y cemento. Cuando el esmalte, o la superficie dura que protege la corona, se desgasta, expone el tejido de soporte más suave, la dentina. Esto deja a sus dientes vulnerables ante la **placa** y las bacterias, lo cual provoca la caries.

El calcio es un componente clave para tener dientes fuertes. Sin embargo, consumir alimentos y bebidas con un contenido alto de acidez puede extraer el calcio del esmalte y producir fisuras. El ácido puede provenir de muchas fuentes, incluidas las siguientes: vino, jugo de frutas, frutas cítricas, golosinas, azúcar, ácido estomacal/reflujo ácido.

6 Síntomas de la erosión del esmalte dental

- Sensibilidad
- Dientes redondeados
- Grietas
- Decoloración
- Transparencia
- Desgaste



¿Qué puedo hacer para proteger el esmalte dental?

1. **Consuma los alimentos ácidos en las comidas.** En lugar de merendar durante todo el día, reserve los alimentos ácidos para las comidas. De esta manera, usted reducirá el contacto de los dientes con los alimentos ácidos y otros alimentos servirán para neutralizarlos.
2. **Enjuáguese la boca con agua cuando consuma bebidas o alimentos ácidos.** Beba sorbos de agua durante la comida o bebida ácida para enjuagar bien la boca.
3. **Use un sorbeto.** Si consume bebidas ácidas, reduzca el contacto de las bebidas con los dientes usando un sorbeto.
4. **Pruebe bebidas con contenido bajo de azúcar o sin azúcar.** Lea las etiquetas de nutrición para reducir el consumo de azúcar; y considere optar por el agua, el té y el agua de coco.
5. **Espere antes de cepillarse.** Dado que el ácido debilita el esmalte, el hecho de cepillarse inmediatamente después de comer o beber algo que contenga un contenido alto de ácido puede ser perjudicial. Espere por lo menos media hora antes de cepillarse. Mientras tanto, puede enjuagarse la boca con agua.

How to Stop Tooth Enamel Erosion

If you consume foods and beverages with high acid levels, you increase the risk of eroding your tooth enamel. From oranges to wine, high acid intake can wear away your teeth, causing decay, sensitivity and discoloring. But that doesn't mean you have to exclude all acidic foods and drinks from your diet.

What is tooth enamel erosion?

A tooth is constructed of the crown (white part above the gumline) and the root (below the gumline). It also contains **four tissues** — enamel, dentin, pulp and cementum. When the enamel, or hard surface protecting the crown, wears away, it exposes the softer supportive issue, the dentin. This leaves your tooth vulnerable to **plaque** and bacteria, which cause decay.

Calcium is a key ingredient in building strong teeth. However, consuming high-acidity foods and beverages can leach calcium from your enamel, causing it to break down. Acid can come from many sources, including the following: Wine, Fruit juice, Citric fruits, candy, Sugar & Stomach acid /acid reflux.

Six signs of tooth enamel erosion

- Sensitivity
- Rounded teeth
- Cracks
- Discoloration
- Transparency
- Cupping



What can I do to protect tooth enamel?

- **Eat acidic foods with meals.** Instead of snacking throughout the day, save acidic foods for mealtimes. This will reduce their contact with your teeth and allow other foods to help neutralize them.
- **Wash down food and drinks with water.** Sip water alongside or after the acidic food or drink to wash it out of your mouth.
- **Use a straw.** If you drink acidic beverages, reduce tooth contact by using a straw and finishing the drink quickly, instead of sipping it for a long time.
- **Try low or no-sugar drinks.** Read nutrition labels to cut down your sugar consumption and consider switching to water, tea and coconut water.
- **Wait before brushing.** Since acid softens your tooth enamel, brushing immediately after eating or drinking high-acid foods or drinks can cause damage. Wait at least half an hour before you brush. In the meantime, you can rinse your mouth with tap water.