



La alimentación en la lucha contra la caries dentaria

por el Dr. JUAN BELTRÁN

Al querer desarrollar un tema de tanta importancia, al mismo tiempo que se hace de una manera sucinta, hemos de indicar la trascendencia que para el hecho de la aparición de la caries dental, verdadera plaga de la humanidad, tenga como parte profiláctica; o sea de evitar que la enfermedad se produzca, tanto en la forma de invasión primaria como en la de recaída; el hecho de reglamentar la *alimentación*, que aunque a primera vista parezca accesorio, y creer el vulgo que por estar los alimentos reducido tiempo en la cavidad bucal, puede ser su influencia, no obstante, tan decisiva en algunos casos, que merece según nuestro criterio un breve y comprensible comentario.

No vamos a discutir el origen ya comprobado de la caries, que es infeccioso-químico, extremo este dilucidado, pero sí indicaremos la influencia de la *alimentación* como factor coadyuvante, no sólo por su *composición*, sino también por su *naturaleza o forma en que se ingiere*. En cuanto a la composición vigilaremos que en la dieta alimenticia entre la leche, elemento en el cual existe el calcio, las verduras y frutas ricas también en iones minerales, así como en vitaminas, las patatas, zanahorias, guisantes, huevos, carnes magras y pescado, naturalmente que cuando existan períodos de susceptibilidad a la caries como se observa prácticamente a menudo sin poder justificar por una causa determinada, sobre todo en la juventud, o en caso de que dicha causa sea explícita como el embarazo, tuberculosis, raquitismo, etc. Convendrá en tales casos ayudar a la alimentación con preparados cálcicos que, enriqueciendo algo el plasma sanguíneo con dicho elemento, se pueda al mismo tiempo fijarlo en el organismo y en particular en los dientes por medios adecuados como son, v. gr., la administración de