

¿Cuáles son los beneficios que aportan las vitaminas D y C en la salud oral?

Universidad Viña del Mar Académico analiza el tema y entrega recomendaciones respecto a una correcta alimentación. La vitamina D tiene múltiples beneficios y es conocida comúnmente como la vitamina del sol. Pero ¿por qué es llamada así? Según los especialistas, el cuerpo produce vitamina D cuando la piel se expone directamente al sol y desde allí es la derivación de su nombre y cuya principal función es ayudar al organismo a la absorción del calcio. El docente de [la carrera de Odontología](#) de la Universidad Viña del Mar (UVM), Javier Mier señala que “el calcio es un elemento esencial para el mantenimiento y el buen estado de los huesos, en este sentido, la vitamina D aporta a la salud ósea y dental, por lo que podría garantizar dientes sanos y nos otorga una protección contra los factores que puedan dañar las piezas dentales y las encías”. □ El odontólogo agrega que “junto con la vitamina D existe otra vitamina que aporta a la salud dental y esta corresponde a la C, puesto que estimula la creación de colágeno, siendo éste uno de los principales componentes de las encías. Cabe señalar que con el paso de los años el organismo comienza a disminuir la producción de colágeno, por lo que es necesario consumir alimentos que contengan dicha vitamina”. ¿Qué alimentos son recomendados? El cirujano dentista indica que “es necesario tener una alimentación equilibrada que contenga ambas vitaminas, pero también se debe tener una adecuada higiene dental, con esto garantizamos una buena salud bucal. En relación con los alimentos que contienen vitamina D, ésta la pueden encontrar en los pescados grasos, huevos, frutas, hígados, entre otros. Con respecto a la C, principalmente está en las frutas cítricas como la naranja, el pomelo, kiwis y también verduras como pimentones rojos, brócoli, tomates, fresas, etc.”. Manteniendo una buena alimentación y una correcta higiene bucal, se puede evitar enfermedades como la periodontitis. En este sentido, el académico UVM explica que se trata de “enfermedades muy comunes y prácticamente el paciente no las nota, ya que no producen dolor, pero el daño que producen puede ser irreversible, ya que la enfermedad periodontal no solamente ataca las encías, sino que también puede afectar a cualquier otra parte del organismo como los dientes, el huso alveolar o incluso el corazón, por ejemplo, dado que la infecciones en la boca se trasladan mediante la saliva y la sangre”. Mier afirma que un estudio publicado por el Journal of Periodontology, establece que la enfermedad periodontal aumenta la producción de citocinas, pero se ha demostrado que la vitamina D puede suprimir la producción de éstas, y posiblemente reducir el riesgo de enfermedad periodontal, esto según el Dr. Charles Hildebolt, miembro del Departamento de Radiología de la Universidad de Washington.