

Bebidas ácidas destruyen los dientes

Bebidas destruyen el esmalte dental y promueven caries.

Las bebidas de moda están causando que la generación de jóvenes experimenten caries dentales y la pérdida de esmalte dental sin precedentes a la actualidad. El consumo excesivo de bebidas azucaradas y bebidas ácidas como jugos en caja, bebidas deportivas y refrescos, están invirtiendo más de 50 años de beneficios de salud pública realizados a través de medidas preventivas como el agua con flúor y los selladores dentales.

El ácido, el azúcar, la cantidad y el tiempo

El ácido

Los refrescos, las bebidas deportivas, y los jugos contienen una dosis doble de ácido y azúcar que destruye los dientes. El ácido ablanda el esmalte y químicamente disuelve la capa exterior del diente. Esto es la erosión dental.

El azúcar

El azúcar alimenta a la bacteria que causa la caries dental. Las bebidas sobrepasan el efecto positivo del flúor y causan caries y la erosión dental.

La cantidad

El tomar bebidas más grandes aumenta el tiempo de contacto y causan más daño. Beber pequeñas cantidades sobre un largo tiempo conduce a la destrucción acumulada. Entre más tiempo se tarda en tomar una bebida azucarada y/o ácida, mayor será el daño.

El tiempo

Las bebidas deportivas tienen más ácido que los refrescos. Cuando uno está deshidratado y con menor flujo de saliva, el ácido en las bebidas deportivas disuelve el esmalte dental con mayor rapidez. Tomando una bebida azucarada y ácida durante todo el día, mientras maneja, estudia o trabaja, disuelve el esmalte y promueve las caries dentales.

Prevención

- ✓ Beber en moderación.
- ✓ Usar popote o pajilla.
- ✓ Beber en una sola sesión o con comida.
- ✓ Tomar con agua para rehidratarse.
- ✓ Esperar una hora para cepillarse los dientes después de consumir una bebida ácida.
- ✓ Usar fluoruro o productos que promuevan la remineralización dental.
- ✓ Tomar leche. Su pH neutral de 6.7 y 1 cucharadita de lactosa (azúcar) por cada 12 onzas son saludables para los dientes.

Azúcar y acidez o pH de bebidas comunes

Tenga en cuenta: el ácido de la bacteria se enumera a continuación solo para propósitos de comparación y nunca debe ser confundido como una bebida. La escala de pH mide la acidez o alcalinidad de un líquido, con agua pura en el centro de la escala con el pH neutro de 7. Entre más bajo sea el pH, más fuerte será el ácido.

Bebida (cantidad de 12 onzas)	Acidez/pH	Cucharaditas de Azúcar
Agua	7.0 (neutral)	0
Leche	6.7	1
Barq's Root Beer	4	11
Minute Maid® Jugo de Naranja	3.8	9
Propel® Agua Deportiva	3.4	1
Reb Bull® Bebida Energética	3.3	10
Sprite®	3.3	10
Mountain Dew	3.3	12
Diet Coke	3.1	0
Sierra Mist	3.1	10

Full Throttle Bebida Energética	3	11
Diet Pepsi	3	0
Gatorade®	2.9	5
Sunkist® Refresco de Naranja	2.9	13
Dr. Pepper	2.9	10
Vault™ Refresco Energético	2.9	12
Mountain Dew AMP	2.8	11
SoBe Energía Cítrica	2.6	12
Minute Maid® Limonada	2.6	10
Pepsi	2.5	11
Diet Schweppes Agua Tónica	2.5	0
Coca Cola	2.4	10
Ácido de Batería	1	0

Drinks Destroy Teeth es un programa de la Asociación Dental de Indiana