

Una alimentación saludable es esencial para mantener una boca sana toda la vida

- **El Consejo General de Dentistas ha presentado hoy su campaña “Salud oral y nutrición”, en un evento donde se han dado las claves para elegir los alimentos más beneficiosos para la salud bucodental.**
- **Chef Bosquet ha preparado en directo tres recetas pensadas para esta campaña, y ha estado acompañado por María Núñez y Joan Carrera, del Comité Ejecutivo del Consejo General.**

Madrid, 19 de octubre de 2023. El Consejo General de Dentistas ha presentado hoy su campaña “Salud oral y nutrición” con el objetivo de concienciar a la población general sobre la importancia que tiene la alimentación en la salud bucodental.

En el acto ha estado presente el presidente de la Organización Colegial, el Dr. Óscar Castro Reino, quien en sus palabras de bienvenida ha agradecido la colaboración de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) con esta campaña. Además, ha explicado que la alimentación desempeña “un papel crucial” en la prevención de enfermedades bucodentales y en el mantenimiento de una buena salud oral, por lo que seguir una dieta sana y equilibrada nos va a ayudar a mantener una boca en óptimas condiciones en todas las etapas de la vida. Del mismo modo, ha mostrado su agradecimiento a los 1.100 dentistas que se han inscrito en esta campaña, pues su colaboración es esencial para transmitir a los pacientes los beneficios que tiene una alimentación adecuada en la salud bucodental. “Con esta iniciativa reiteramos nuestro compromiso con la promoción de hábitos saludables, para que de esta forma podamos, sinérgicamente, alcanzar una buena salud general y oral”, afirma. Por último, ha informado sobre la creación de la web <https://saludoralynutricion.es/> donde se puede encontrar información detallada sobre esta cuestión tan relevante para la salud.

Acto seguido, y bajo el lema “A pedir de boca”, ha comenzado un *showcooking* liderado por Chef Bosquet, quien ha cocinado en directo tres recetas exclusivamente diseñadas para esta ocasión. Para preparar los platos ha contado con la ayuda de los Dres. María Núñez y Joan Carrera, miembros del Comité Ejecutivo del Consejo. El acto ha estado presentado por la periodista Esther Vaquero, quien ha ido trasladándoles de forma amena y distendida diferentes cuestiones relacionadas con la nutrición y cómo puede influir en el estado de los dientes, las encías y la mucosa oral.

Relación salud bucodental y nutrición

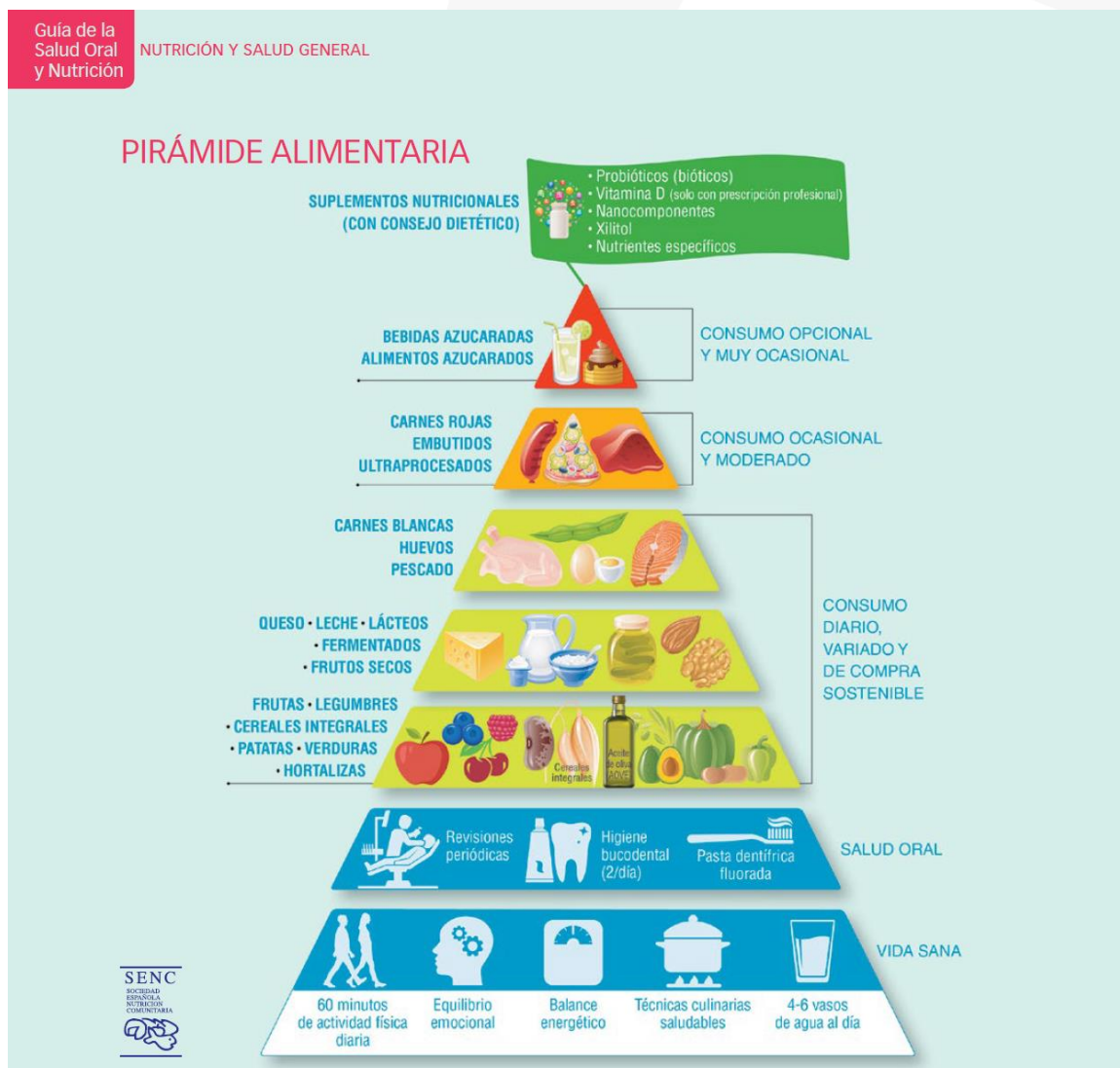
La salud nutricional requiere la provisión adecuada de vitaminas, minerales, fibra, agua, carbohidratos, proteínas, grasas y otros micronutrientes a las células y órganos para

sustentar la vida. Existe una fuerte asociación entre la nutrición y las condiciones de salud bucal con muchos factores interrelacionados.

Así, la desnutrición puede influir en el crecimiento maxilofacial, en enfermedades dentales, de la mucosa oral y propiciar el cáncer oral. De manera similar, una mala salud bucodental puede afectar a la ingesta dietética diaria, lo que en consecuencia degrada el estado nutricional. Es evidente que las enfermedades dentales impactan negativamente en la autoestima y en la calidad de vida en general. Por lo tanto, la identificación y el manejo de las condiciones de salud oral y los problemas relacionados con la nutrición son importantes para mejorar la salud y la calidad de vida de las personas afectadas.

Alimentación saludable

Existen 5 grandes grupos de alimentos que, tomados en las proporciones recomendables, conforman la dieta saludable. La SENC recomienda seguir una alimentación basada en la siguiente pirámide:



Consejo General de Colegios de Dentistas de España

Creado en el año 1930, es el Órgano ejecutivo de la Organización Colegial de Dentistas. Entre sus competencias destacan la coordinación de la política general de la Organización Colegial, la ordenación del ejercicio de la profesión, la representación y la defensa de los intereses de sus profesionales, y la promoción del derecho a la salud odontológica de los españoles. Es también competencia del Consejo General la elaboración, desarrollo y actualización del Código Ético y Deontológico estatal de la profesión, así como de la promoción social, científica, cultural y laboral de la Odontología y la Estomatología.

Fundación Dental Española

La Fundación Dental Española (FDE) es la fundación del Consejo General de Dentistas de España. Nace en 1997 con el objeto de promover la salud bucodental de todos los españoles, así como fomentar y desarrollar iniciativas encaminadas a conseguir una óptima salud bucodental en todos los sectores de la población.

La FDE asume la Responsabilidad Social Corporativa de todos los dentistas españoles y su actividad se estructura en torno a 3 grandes pilares: la promoción de la salud oral a la población española con el objetivo de proporcionar información útil y de calidad sobre los cuidados orales; la formación continuada, dirigida a todos los dentistas a fin de colaborar en unos mayores y mejores niveles de conocimientos y habilidades; y la solidaridad, dirigida hacia los que más la necesitan, ayudándoles a aumentar su accesibilidad a los cuidados bucodentales.

Nuestra fundación no tiene ánimo de lucro y todos los ingresos que genera se reinvierten en incrementar y mejorar todas estas acciones.