

# El avance de la caries

**El consumo de alimentos azucarados es uno de los factores relacionados con la enfermedad dental más presente en la boca de los mexicanos.**

La caries es la afección dental de mayor prevalencia en México. Se considera una enfermedad crónica no transmisible, además es uno de los problemas de salud pública en nuestro país.

Los hábitos alimentarios poco saludables forman parte de los factores de riesgo para el desarrollo de esta enfermedad bucal, como el excesivo consumo de azúcares añadidos, presentes en los alimentos procesados y en las bebidas envasadas.

“Una mejor salud bucal tiene relación con el acceso a una alimentación nutritiva. Pero en esta época conseguir un plátano o unas verduras es más difícil que conseguir una bebida gaseosa o unas galletas”, señala el doctor Héctor Gómez Dantés, investigador del Instituto Nacional de Salud Pública.

La Federación Dental Internacional considera que para mejorar la salud bucal de la población, los países deben contar con políticas públicas más restrictivas para reducir la producción, comercialización y el consumo de azúcar.

En México, la caries se encuentra en todos los grupos de edad: en 70% de infantes entre los dos y cinco años, y en 90% de personas mayores de 30 años, según el reporte epidemiológico de 2021 de la Secretaría de Salud.

Sin embargo, éste no es un problema exclusivo de los mexicanos. Las condiciones bucodentales de los europeos en promedio son peores, mientras que los africanos mantienen una tendencia más saludable, indica el Estudio Global de las Enfermedades 2019 (GBD, por sus siglas en inglés).

Diversos especialistas relacionan esta situación con un mayor acceso a los productos industrializados y la inexistencia de sistemas públicos de salud bucal, en el caso de Europa; mientras que en África todavía se conserva una dieta tradicional de alimentos menos procesados, más bajos en carbohidratos y azúcar, lo que incide en una mejor salud bucal.

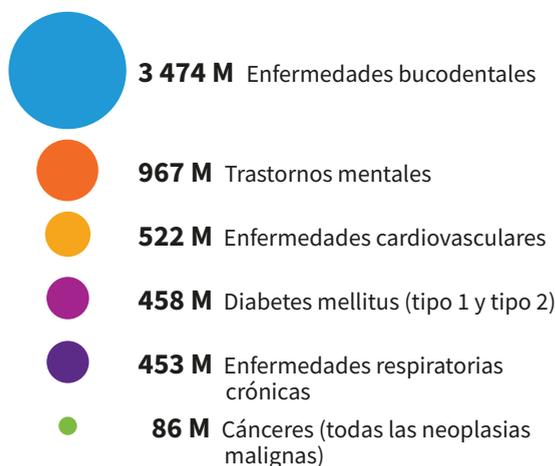
En resumen, la combinación entre la buena higiene dental y una alimentación saludable tendrá efectos positivos en las condiciones bucodentales de la población.

## Deteriora los dientes hasta destruirlos



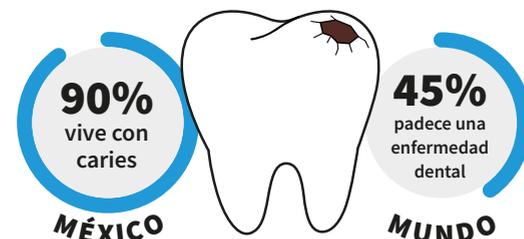
CONOCE MÁS

### Comparación entre el número de casos mundiales estimados para determinadas enfermedades no transmisibles (ENT)



Fuente: OMS. Los datos proceden del proyecto GBD 2019. No se incluyen los cánceres de labio y de cavidad bucal.

**A finales de la década de 1980 nuestro país implementó la fluoración de la sal de mesa para el control de la caries, medida que continúa vigente.**



Fuente: SIVEPAB/OMS

En el mundo, las principales enfermedades bucodentales son la caries, la gingivitis y la periodontitis, entre otras, que superan en casos a la diabetes, los trastornos mentales y los cánceres.



Escríbenos a [contactocienciaunam@dgdc.unam.mx](mailto:contactocienciaunam@dgdc.unam.mx)

[www.ciencia.unam.mx](http://www.ciencia.unam.mx)



Texto: Claudia Juárez; diseño: Luz Oliva; ilustración: Raquel Muñoz; imágenes: Shutterstock.com.

Director General: Dr. Manuel Suárez Lastra; Directora de Medios: Dra. Milagros Varguez; Subdirectora de Medios Escritos: Rosanela Álvarez; Jefa de Información: Claudia Juárez; Correctora: Kenia Salgado; Coordinadora de diseño: Bárbara Castrejón; Distribución: Cristina Martínez y Liliana Morán; Soporte web: Aram Pichardo ©2024, DGDC-UNAM.

