

Dieta Mediterránea: Una Aliada para tu Salud Bucal

La salud bucal es clave para la salud general y afecta a **3.5 mil millones** de personas en todo el mundo.

Existe una relación bidireccional donde la dieta mediterránea actúa como un factor protector clave frente a patologías comunes.



El Vínculo entre Dieta y Salud Oral



Un Desafío Global de Salud Pública

Las enfermedades bucodentales afectan a casi la mitad de la población mundial.



Relación Bidireccional Crítica

La dieta influye en la salud oral y una boca sana favorece la nutrición.



Impacto en la Microbiota Oral

Los hábitos alimenticios mantienen el equilibrio de los microorganismos en la cavidad bucal.

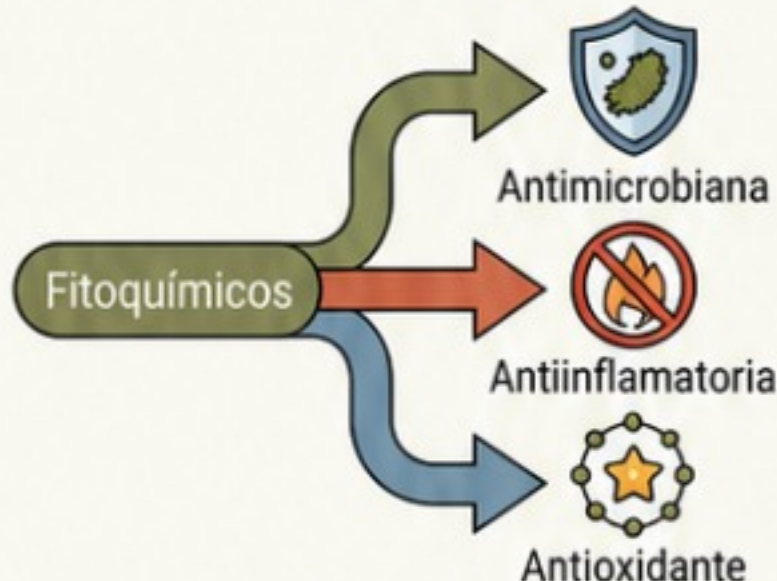
Componentes Clave y su Acción Protectora

El Poder de los Polifenoles



Compuestos en frutas, verduras y aceite de oliva con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.

Acción Triple contra Patógenos



Los fitoquímicos ofrecen actividad antimicrobiana, antiinflamatoria y antioxidante directa en la boca.

Aceite de Oliva y Cereales Integrales



Pilares de la dieta que aportan ácidos grasos esenciales y fibra protectora.



Aceite de Oliva Extra Virgen

Efecto antimicrobiano y antioxidante



Té Verde / Vino Tinto (moderado)

Inhibe bacterias como **Porphyromonas gingivalis** completo y previene caries dental.



Legumbres y Frutos Secos

Aportan polifenoles que reducen la inflamación gingival

Conclusiones: Impacto en la Prevención



Prevención de Caries y Periodontitis

Los compuestos bioactivos reducen la formación de biopelícula y la inflamación de encías.



Rol del Profesional de Salud

El odontólogo es clave para promover hábitos alimentarios que mejoren la salud sistémica.



Estilo de Vida Sostenible

La dieta mediterránea equilibra el bienestar humano con el respeto al medio ambiente.