



El melón, la sandía y los lácteos ayudan a cuidar la salud bucodental con el calor

EUROPA PRESS

MADRID. La ingesta de frutas como el melón o la sandía, las sardinas, las ensaladas, los productos lácteos y el agua ayuda a cuidar la salud bucodental en verano, según aseguró Plénido Quality Dental Group.

De hecho, el melón y la san-

día contienen más de un 90 por ciento de agua, son frutas ricas en vitaminas A y C, así como en minerales como el potasio. Además, el melón destaca por ser rico en vitaminas del grupo B y, una de ellas, el ácido fólico, previene la formación de úlceras en la boca.

Asimismo, los mariscos y pescados como la sardina contienen flúor, que ayuda a prevenir la aparición de caries, y aquellos que tienen ácidos grasos Omega 3 permiten controlar la inflamación gingival. Del mismo modo, el tomate ayuda a prevenir diferentes tipos de cáncer como el de la boca y los lácteos aportan calcio, además de vitaminas A y B.

El agua es también un elemento esencial para la salud bucodental ya que su ingesta favorece una buena hidratación de las encías y de las mucosas.