

El Peligro de las Bebidas Energéticas: Erosión Dental en Niños y Adolescentes

Dra. Laura Marqués Martínez* & Dra. Esther García Miralles** & Dr. Juan Ignacio Aura Tormos**



Riesgos para la Salud Dental

La mayoría de las bebidas energéticas son **altamente ácidas** y **contienen azúcares** que pueden afectar a la salud oral de los pacientes.

El consumo frecuente de estas bebidas expone los dientes a **ácidos que debilitan la superficie dental**, incrementando el riesgo de **caries**, de **erosión dental** y **sensibilidad dental**.

Componentes Nocivos

Las bebidas energéticas contienen un **pH inferior al pH crítico** (5.5), siendo líquidos **ácidos**; independientemente del contenido en azúcar

Es importante **disminuir el consumo de bebidas energéticas**, debido a la erosión dental que generan (incluso las que no contienen azúcares añadidos).

Consejos para la Prevención

- I. Limite el consumo de bebidas energéticas.
- II. Si las consume, hágalo con moderación y utilice una pajita para reducir el contacto con los dientes.
- III. Enjuáguese la boca con agua después de consumir este tipo de bebidas.
- IV. Espere, al menos 30 minutos antes de cepillarse los dientes, para evitar dañar el esmalte debilitado.