

# Los alimentos y la salud dental: ¿Por qué algunos alimentos son peores que otros?

Itaty Sánchez-Capa <sup>1</sup>  Maritza Sánchez-Capa <sup>2</sup>   Angélica Belén Panchi Panchi <sup>3</sup>

<sup>1</sup> Centro especializado IN NOVA DENTAL, El Coca 220201, Ecuador

<sup>2</sup> Research Group YASUNI-SDC, Faculty of Life Sciences, Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Sede Orellana, El Coca 220001, Ecuador

<sup>3</sup> Clínica dental Mabepa Dent, Quito 170707, Ecuador.

 Correspondencia: [maritzac.sanchez@esPOCH.edu.ec](mailto:maritzac.sanchez@esPOCH.edu.ec)  +593 99 046 5379

DOI/URL: <https://doi.org/10.53313/gwj61056>

**Resumen:** Su boca, dientes y encías son más que simples herramientas para comer. Son esenciales para masticar y tragar, los primeros pasos en el proceso de digestión. Tu boca es el punto inicial de contacto de tu cuerpo con los nutrientes que consumes. Entonces, lo que se lleva a la boca afecta no solo su salud general, sino también la de sus dientes y encías. Pero la tendencia alimenticia ha empeorado la salud oral. En ese sentido el presente estudio presenta la ración de los alimentos y la salud dental. Los hallazgos indican que, para una buena salud dental, se recomienda que las personas limiten comer y beber entre comidas. Por supuesto, a veces debe suceder comer entre comidas. Desafortunadamente, la mayoría de las personas eligen alimentos como dulces y papas fritas como bocadillos; alimentos que dañan los dientes al promover la caries dental.

**Palabras claves:** Salud dental, alimentos, problemas dentales, enfermedades.

## Dietary challenges in oral health: A focus on quality of life.

**Abstract:** Your mouth, teeth and gums are more than just tools for eating. They are essential for chewing and swallowing, the first steps in the digestion process. Your mouth is your body's initial point of contact with the nutrients you consume. So what you put in your mouth affects not only your overall health, but also the health of your teeth and gums. But the dietary trend has worsened oral health. In that sense, the present study presents the relationship between food and dental health. The findings indicate that, for good dental health, it is recommended that people limit eating and drinking between



Check for updates

**Cite:** Sánchez-Capa, I., Sánchez-Capa, M., & Panchi Panchi, A. B. (2023). Los alimentos y la salud dental: ¿Por qué algunos alimentos son peores que otros? Green World Journal, 6(1), 056. <https://doi.org/10.53313/gwj61056>

**Received:** 14/February/2023

**Accepted:** 01/April/2023

**Published:** 05/April/2023

Prof. Carlos Mestanza-Ramón, PhD.  
Editor-in-Chief / CaMeRa Editorial  
[editor@greenworldjournal.com](mailto:editor@greenworldjournal.com)

**Editor's note:** CaMeRa remains neutral with respect to legal claims resulting from published content. The responsibility for published information rests entirely with the authors.



© 2023 CaMeRa license, Green World Journal. This article is an open access document distributed under the terms and conditions of the license.

Creative Commons Attribution (CC BY).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

meals. Of course, eating between meals should sometimes happen. Unfortunately, most people choose foods such as candy and potato chips as snacks; foods that damage teeth by promoting tooth decay.

**Keywords:** Dental health, food, dental problems, diseases.

## 1. Introducción

El cuerpo humano es una máquina compleja. Los alimentos que elige y la frecuencia con la que los come pueden afectar la salud general y también la salud de los dientes y encías [1,2]. Si se consume demasiados refrescos con azúcar, bebidas de frutas endulzadas o refrigerios no nutritivos, las piezas dentales podrían estar en riesgo de sufrir caries. La caries dental es la enfermedad infantil crónica más común, pero la buena noticia es que es totalmente prevenible. La caries dental ocurre cuando la placa entra en contacto con el azúcar en la boca, lo que provoca que el ácido ataque los dientes [3,4].

El cuidado de los dientes no es difícil. De hecho, incluso se puede ayudar a los dientes mientras se come. De acuerdo con la Asociación Dental Estadounidense (ADA), los patrones de alimentación saludable y la elección de alimentos pueden ayudar a prevenir la caries dental. Por el contrario, elegir alimentos que son malos para los dientes puede tener un impacto negativo en la salud bucal. Aprenda qué alimentos son adecuados para sus dientes y qué buenos hábitos pueden ayudar a su salud bucal [4].

Los alimentos que contienen azúcares de cualquier tipo pueden contribuir a la formación de caries. Para controlar la cantidad de azúcar que ingiere, lea la información nutricional y las etiquetas de ingredientes de los alimentos y bebidas y elija las opciones que tengan menos azúcar. Las fuentes comunes de azúcar en la dieta incluyen refrescos, dulces, galletas y pasteles [5,6]. Su médico o un dietista registrado también pueden brindarle sugerencias para seguir una dieta nutritiva. Si su dieta carece de ciertos nutrientes, puede ser más difícil para los tejidos de su boca resistir la infección. Esto puede contribuir a la enfermedad de las encías. La enfermedad grave de las encías es una causa importante de pérdida de dientes en adultos. Muchos investigadores creen que la enfermedad progresa más rápido y es potencialmente más grave en personas con mala nutrición [7,8].

Una buena salud dental es algo más que evitar las caries; también incluye el cuidado de los tejidos, las fibras, las superficies a base de minerales y el hueso que protegen los dientes y los mantienen seguros en la mandíbula. Al igual que cualquier otra estructura de su cuerpo, su boca necesita la cantidad correcta de nutrición para mantenerse fuerte y saludable. Una buena salud bucal requiere alimentos enteros, ricos en nutrientes, bajos en azúcar y almidones. Una regla general es seguir la recomendación del USDA para la orientación nutricional, que incluye las cantidades recomendadas de lácteos, proteínas, cereales, frutas y verduras [9,10].

La mala nutrición afecta casi todos los aspectos de su salud, y esto es especialmente cierto en el caso de los niños. Las deficiencias de vitaminas y proteínas pueden provocar un retraso en la erupción de los dientes, una formación deficiente de los dientes, un desarrollo anormal de los huesos de la mandíbula, sangrado de las encías y enfermedad periodontal, mientras que las cantidades excesivas de azúcar y almidón causan erosión dental y caries [11,12].

## 2. Los alimentos y salud dental

Además del calcio, ciertos ácidos grasos y las vitaminas C y D, la proteína dietética puede ayudar a que la mandíbula y los dientes funcionen correctamente durante toda la vida. La proteína, que ayuda a reparar los tejidos y formar huesos, es un componente importante de la densidad mineral ósea o DMO. Una BMD saludable indica que hay suficiente material en sus huesos para sostener su estructura corporal y prevenir fracturas o roturas [13,14]. Los niveles bajos de BMD a menudo se correlacionan con la osteoporosis. Debido a que la mala salud dental generalmente se caracteriza por ligamentos periodontales inflamados o debilitados y pérdida ósea o debilitamiento en la mandíbula, lo que imita el daño causado por la osteoporosis, lo que lleva a los científicos a creer que también puede haber un vínculo entre la DMO y la mala salud dental [15,16].

La DMO se puede mejorar con un aumento en la ingesta de proteínas en la dieta, por lo que una mayor cantidad de proteínas en la dieta puede respaldar la estructura periodontal que necesita para una buena salud dental [17]. Sin embargo, más importante que aumentar las proteínas en la dieta es consumir una dieta de alimentos saludables e integrales que contengan los otros nutrientes que necesita para la salud oral, específicamente calcio y vitamina D [18,19].

Los alimentos que son buenos para los dientes son, en la mayoría de los casos, buenos para todo el cuerpo. Los alimentos con alto contenido de calcio y otros nutrientes como el queso bajo en grasa, la leche sin grasa o baja en grasa, el yogur natural y las verduras de hoja verde pueden brindarle la nutrición que necesita para tener dientes sanos. Los alimentos ricos en proteínas como los huevos, el pescado, la carne y las aves también pueden ayudar a proteger el esmalte de los dientes y mejorar la densidad ósea [10,20].

Los alimentos con alto contenido de agua y fibra, como frutas y verduras, no solo estimulan la saliva, lo que ayuda a eliminar las partículas de alimentos, neutraliza los ácidos y previene la descomposición, sino que también ayudan a equilibrar el azúcar que puede estar consumiendo de otros alimentos. Cuando se trata de bebidas, tu mejor opción es siempre el agua, especialmente el agua fluorada. Beber agua fluorada ayuda a reparar el esmalte, elimina las partículas de comida de los lugares difíciles de alcanzar y promueve

la producción de saliva, todo lo cual mantiene los dientes limpios y las bacterias dañinas a raya.

El esmalte es la capa mineral fina y dura que cubre los dientes, protegiéndolos de las caries y del estrés diario de masticar, morder, rechinar y crujir. Aunque el esmalte es uno de los materiales más fuertes y duros de su cuerpo, puede debilitarse, erosionarse o destruirse por los ácidos y azúcares en ciertos alimentos y bebidas y, una vez que se ha ido, no se puede regenerar [21,22].

La vitamina C y otros antioxidantes que se encuentran en las frutas ayudan a neutralizar las bacterias que se adhieren a la superficie de los dientes, a la espera de crear una caries. Las frutas ricas en estos nutrientes, como toronjas, naranjas, fresas, arándanos, kiwis y manzanas, pueden ayudar a promover una mejor salud bucal. Tenga en cuenta que las frutas muy ácidas, como los cítricos y los tomates, pueden erosionar el esmalte cuando se comen solas, así que asegúrese de comerlas como parte de una comida o cocinadas para eliminar parte de la acidez. Además, las frutas frescas siempre son una mejor opción que las frutas secas, que pueden ser pegajosas y contener una cantidad significativa de azúcar, sal u otros conservantes [23,24].

Los dientes necesitan una variedad de nutrientes y minerales para mantenerse fuertes, incluidos calcio, vitaminas A, C y D, proteínas y fósforo. Estos nutrientes pueden provenir de alimentos como huevos, carne magra, nueces, frijoles, vegetales de hoja verde y pescado. Los alimentos crujientes como las nueces y las zanahorias también pueden ayudar a fortalecer los dientes, pero evite picar hielo, que puede romper o agrietar el esmalte de los dientes y provocar caries [23].

Los alimentos que contienen mucha azúcar y poco valor nutricional, como dulces, golosinas e incluso bocadillos salados como galletas saladas o papas fritas, se encuentran entre los peores alimentos para la salud dental. Las grandes cantidades de azúcares y carbohidratos en estos alimentos se adhieren a los dientes, brindando un verdadero festín para las bacterias dañinas que causan la placa y las caries [24]. También se deben evitar las bebidas azucaradas como los refrescos y los jugos. A diferencia de comer alimentos azucarados, que permiten que el azúcar se adhiera a la superficie de los dientes, beber bebidas azucaradas permite que el azúcar limpie cada parte de los dientes y las encías, incluidos los espacios intermedios difíciles de alcanzar, lo que aumenta el riesgo de caries [24].

La salud dental de una persona se ve afectada no solo por lo que come y bebe, sino también por cuándo y con qué frecuencia lo consume. Los hábitos dietéticos y los factores que pueden afectar su probabilidad de desarrollar caries o caries incluyen: La

cantidad y la frecuencia de los alimentos que come una persona o las bebidas que bebe que son muy azucaradas, ricas en almidón o ácidas; Las combinaciones de alimentos que consume y/o el orden en que los come; La textura y composición del alimento, como si es sólido o no, de disolución lenta, pegajoso o líquido; Cualquier condición médica como trastornos de la alimentación o reflujo ácido que pueda debilitar los dientes y aumentar el riesgo de caries; Si se cepillas o no usas hilo dental después de las comidas; La frecuencia con la que merienda entre comidas y los tipos de alimentos que ingiere [22,24].

Los alimentos que son saludables para tu cuerpo serán saludables para tus dientes y viceversa. Elija alimentos frescos en lugar de alimentos envasados o procesados con la mayor frecuencia posible y limite sus opciones de bebidas a agua fluorada o té sin azúcar. Evite los alimentos y bebidas muy azucarados o con almidón, y trate de incluir alimentos ricos en vitaminas y nutrientes en cada comida. Y, sin importar qué tan saludable esté comiendo y bebiendo, asegúrese de mantener buenas prácticas de salud bucal, como cepillarse los dientes dos veces al día, usar hilo dental todos los días y limpiezas y exámenes dentales regulares [1,7,23].

### 3. ¿Por qué algunos alimentos son peores que otros?

Al evaluar qué tan malo es una comida, un refrigerio, un postre o una bebida para su salud dental, hay dos cosas principales a considerar. Dentro de nuestra boca viven más de 700 especies de bacterias, algunas que son útiles, otras que son dañinas [25]. Las bacterias dañinas descomponen los azúcares de los alimentos y las bebidas y los convierten en ácidos, que con el tiempo pueden extraer minerales esenciales de los dientes y provocar caries. Si no está atento a la limpieza, las bacterias también pueden formar una película blanda, o placa, en la superficie de los dientes, lo que puede exacerbar esa acidez y crear un entorno ideal para que proliferen aún más bacterias. Si la placa dental crece y se endurece lo suficiente, puede convertirse en sarro, lo que también puede irritar las encías y causar gingivitis [22,24].

Los alimentos azucarados, y en particular los compuestos de sacarosa o azúcar de mesa, son especialmente malos para los dientes porque las bacterias dañinas prosperan en ellos [23]. A menudo puede encontrar sacarosa en muchos alimentos procesados y bebidas azucaradas como dulces, pasteles, concentrados de jugo de frutas y refrescos. Además, cualquier alimento que sea pegajoso, pegajoso o masticable, como gomitas, frutas secas, jarabes y dulces, se atasca en los rincones y grietas de los dientes y en los espacios entre ellos. Cuando el exceso de azúcar permanece en los dientes, las bacterias dañinas pueden almacenarlo en sus células, como una despensa dentro de ellos y continuar produciendo ácido durante horas después de haber comido [24].

Ciertas bebidas, como las gaseosas azucaradas, los jugos, las bebidas energéticas y los batidos, también son grandes delincuentes. Se lavan los dientes en soluciones pegajosas y azucaradas, y además son ácidos. Nuestros dientes comienzan a romperse cuando el nivel de ácido en la boca cae por debajo de un pH de 5.5 y los refrescos tienden a tener un pH alrededor de 3 a 4. Otras bebidas carbonatadas como las gaseosas también son ácidas. También lo son los cafés y las bebidas alcohólicas que a menudo también se consumen con jarabes azucarados y batidos [22,24].

Algunas frutas frescas, verduras o alimentos ricos en almidón, como los cítricos, las papas, el arroz o incluso los plátanos, a menudo se consideran malos para los dientes porque pueden contener azúcares o ácidos que pueden desgastar los dientes. Pero también contienen nutrientes que mejorarán su salud en general, lo que a su vez puede beneficiar sus dientes. Si tiene surcos particularmente profundos en los dientes, o dientes que están muy en contacto entre sí, los alimentos masticables y pegajosos pueden ser más preocupantes para usted que para otros [24,26]. En cuyo caso, debe tener más en cuenta no solo su dieta sino también sus hábitos de limpieza. Mientras se cepille los dientes dos veces al día, una por la mañana y otra antes de acostarse, y use hilo dental todos los días, los beneficios nutricionales de esos alimentos superarán los riesgos de daño dental. Aunque cuando se trata de frutas, "es mejor comer la fruta que beberla", ya que muchos batidos de frutas comprados en la tienda o incluso caseros tienen azúcares de sacarosa agregados [3,26].

#### 4. ¿Qué puedo hacer para prevenir la caries dental?

La buena noticia es que, además de cepillarse los dientes y usar hilo dental regularmente, existen algunas otras estrategias respaldadas por la ciencia que puede usar para mantener su salud dental bajo control. Evite los bocadillos y los sorbos [24]. La saliva, que ayuda a eliminar las partículas de comida persistentes, es una de las fuerzas más protectoras para los dientes. Remineraliza y fortalece el esmalte dental, y contiene bicarbonato, que ayuda a neutralizar la acidez de la boca. Pero cada vez que come o bebe, la saliva tarda entre 20 y 30 minutos en acumularse hasta niveles protectores, por lo que comer refrigerios o beber con frecuencia puede causar un desequilibrio [21,27].

Si es absolutamente necesario tomar esa bebida azucarada, trate de consumirla con una comida, o de una sola vez en lugar de acurrucarla todo el día. Preferiría que fuera un tragador y no un sorbo. Beber agua después de haber terminado con cualquier alimento o bebida que haya consumido también puede ayudar a eliminar los azúcares, agregó.

Limite su consumo de alcohol. Los bebedores empedernidos también deben tener cuidado, porque el alcohol puede inhibir la salivación regular, lo que dificulta que su cuerpo

limpie los residuos adheridos a sus dientes. Tenga en cuenta ciertas afecciones o efectos secundarios de los medicamentos [22]. Varias condiciones médicas, tratamientos y medicamentos, como tuberculosis, quimioterapia, diálisis, antihistamínicos y medicamentos para la presión arterial, pueden inhibir la producción de saliva o cambiar la calidad de la misma. Por lo que los afectados deben estar atentos a practicar una buena higiene dental [28,29].

Cambia por alternativas de azúcar. Cambiar sus bebidas azucaradas y refrigerios por sustitutos sin azúcar es un gran movimiento para sus dientes. Los sustitutos del azúcar como el aspartame o los alcoholes de azúcar no son metabolizados por bacterias como los azúcares normales, por lo que no contribuyen a la caries dental. Pero tenga en cuenta que los ácidos en los refrescos dietéticos aún causarán cierta desmineralización de sus dientes [23,28].

Mastica chicle sin azúcar con xilitol. De manera similar, "los alcoholes de azúcar como el xilitol que tienen actividad antimicrobiana" pueden ralentizar la producción de ácido de las bacterias de la boca. Se ha demostrado que el chicle sin azúcar con xilitol, cuando se mastica tres veces al día, aumenta el flujo salival y también tiene un efecto antimicrobiano. Así que si tienes antojo de algo dulce entre comidas, un chicle de xilitol sin azúcar es una de tus mejores opciones [21,27].

Bebe ciertos tipos de té. También hay evidencia de que los tés negro y verde pueden ayudar a prevenir la caries dental, ya que contienen flúor y tienen niveles de pH más altos. "Pero no agregue azúcar, por favor", agregó el Dr. de Aguiar Ribeiro. Hágase chequeos regulares. La caries dental es la enfermedad no transmisible más común en todo el mundo. Para la mayoría de las personas, hacerse chequeos dentales regulares cada seis meses es suficiente para detectar cualquier caries antes de que se vuelva demasiado grave. Ver a un profesional es importante, porque una vez que se ha formado una caries lo suficiente como para que usted la note, está bien entrado en caries dental. [21,25]

## 5. Conclusión

Los hábitos que son buenos para la salud dental generalmente son prácticas que son buenas para la salud en general. Comer menos alimentos procesados y azucarados, hacerse chequeos regulares cada seis meses y evitar los refrigerios entre comidas, especialmente si ese refrigerio es una comida o bebida azucarada o pegajosa, puede generar dividendos. No tienes que pensar demasiado, agregó.

Agregar buenos alimentos a su dieta puede marcar la diferencia en su salud bucal. También puede concentrarse en hábitos saludables, como limitar los refrigerios y limitar

el azúcar en su dieta. Asegurarse de incluir en su dieta verduras, productos lácteos bajos en azúcar o sin azúcar, frutas, proteínas magras y mucha agua es una excelente manera de prevenir las caries y promover la salud bucal.

**Contribución de autores:** Los autores participaron en todas las etapas del manuscrito.

**Financiamiento:** Los autores financiaron a integridad el estudio.

**Conflictos de interés:** Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses.

## Referencias

1. Samuelson, G.; Grahnán, H.; Arvidsson, E. An epidemiological study of child health and nutrition in a northern Swedish county. VI. Relationship between general and oral health, food habits, and socioeconomic conditions. *Am. J. Clin. Nutr.* **1971**, *24*, 1361–1373, doi:https://doi.org/10.1093/ajcn/24.11.1361.
2. Lee, Y.J.; Lee, H.-K.H. The association between oral health and food avoidance among older adults in the United States. *Public Heal. Pract.* **2020**, *1*, 100011, doi:https://doi.org/10.1016/j.puhp.2020.100011.
3. Testa, A.; Ganson, K.T.; Jackson, D.B.; Bojorquez-Ramirez, P.; Weiser, S.D.; Nagata, J.M. Food insecurity and oral health care experiences during pregnancy: Findings from the Pregnancy Risk Assessment Monitoring System. *J. Am. Dent. Assoc.* **2022**, *153*, 503–510, doi:https://doi.org/10.1016/j.adaj.2021.12.010.
4. Pyenson, N.D.; Koch, P.L. Oh, the shark has such teeth: Did megatooth sharks play a larger role in prehistoric food webs? *Sci. Adv.* **2022**, *8*, eadd2674.
5. Martini, D.; Galli, C.; Guareschi, C.; Angelino, D.; Bedogni, G.; Biasini, B.; Zavaroni, I.; Pruneti, C.; Ventura, M.; Galli, D.; et al. Claimed effects, outcome variables and methods of measurement for health claims on foods proposed under Regulation (EC) 1924/2006 in the area of oral health. *NFS J.* **2018**, *10*, 10–25, doi:https://doi.org/10.1016/j.nfs.2017.12.001.
6. Lin, C.-C.; Kumar, K.J.S.; Liao, J.-W.; Kuo, Y.-H.; Wang, S.-Y. Genotoxic, teratotoxic and oral toxic assessments of *Antrodia cinnamomea* health food product (Leader Deluxe *Antrodia cinnamomea*®). *Toxicol. Reports* **2015**, *2*, 1409–1417, doi:https://doi.org/10.1016/j.toxrep.2015.10.007.
7. Signoretto, C.; Canepari, P.; Pruzzo, C.; Gazzani, G. 12 – Anticaries and antiadhesive properties of food constituents and plant extracts and implications for oral health. In *Woodhead Publishing Series in Food Science, Technology and Nutrition*; Wilson, M.B.T.–F.C. and O.H., Ed.; Woodhead Publishing, 2009; pp. 240–262 ISBN 978-1-84569-418-0.
8. Greenman, J.; Mostefa Saad, S.B. 6 – Relating breath malodour to food constituents and oral health. In *Woodhead Publishing Series in Food Science, Technology and Nutrition*; Wilson, M.B.T.–F.C. and O.H., Ed.; Woodhead Publishing, 2009; pp. 100–133 ISBN 978-1-84569-418-0.
9. Godfray, H.C.J.; Beddington, J.R.; Crute, I.R.; Haddad, L.; Lawrence, D.; Muir, J.F.; Pretty, J.; Robinson, S.; Thomas, S.M.; Toulmin, C. Food security: the challenge of feeding 9 billion people. *Science (80-. )*. **2010**, *327*, 812–818.
10. Lefèvre, C.; Rekik, F.; Alcantara, V.; Wiese, L. *Soil organic carbon: the hidden potential*; Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO), 2017; ISBN 9251096813.
11. Okumus, B.; Ozturk, A.B. The impact of perceived stress on US millennials' external and emotional eating behavior. *Br. Food J.* **2021**, *123*, 1–11, doi:10.1108/BFJ-07-2019-0490.
12. Choi, S.-H.; Kim, J.-S.; Cha, J.-Y.; Hwang, C.-J. Effect of malocclusion severity on oral

- health-related quality of life and food intake ability in a Korean population. *Am. J. Orthod. Dentofac. Orthop.* **2016**, *149*, 384–390, doi:https://doi.org/10.1016/j.ajodo.2015.08.019.
13. Namin, A.; Ratchford, B.T.; Saint Clair, J.K.; Bui, M. (Myla); Hamilton, M.L. Dine-in or take-out: Modeling millennials' cooking motivation and choice. *J. Retail. Consum. Serv.* **2020**, *53*, 101981, doi:https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2019.101981.
  14. Barrientos, L.D.P.; Oquendo, J.D.T.; Garzón, M.A.G.; Álvarez, O.L.M. Effect of the solar drying process on the sensory and chemical quality of cocoa (*Theobroma cacao* L.) cultivated in Antioquia, Colombia. *Food Res. Int.* **2019**, *115*, 259–267, doi:https://doi.org/10.1016/j.foodres.2018.08.084.
  15. Langeland, A.L.; Hardin, R.D.; Neitzel, R.L. Mercury Levels in Human Hair and Farmed Fish near Artisanal and Small-Scale Gold Mining Communities in the Madre de Dios River Basin, Peru. *Int. J. Environ. Res. Public Heal.* **2017**, *14*.
  16. Edgar, M. 8 - Diet, functional foods and oral health. In *Woodhead Publishing Series in Food Science, Technology and Nutrition*; Remacle, C., Reusens Ageing and Degenerative Disease, B.B.T.-F.F., Eds.; Woodhead Publishing, 2004; pp. 184–199 ISBN 978-1-85573-725-9.
  17. Lino, A.S.; Kasper, D.; Guida, Y.S.; Thomaz, J.R.; Malm, O. Total and methyl mercury distribution in water, sediment, plankton and fish along the Tapajós River basin in the Brazilian Amazon. *Chemosphere* **2019**, *235*, 690–700, doi:10.1016/j.chemosphere.2019.06.212.
  18. Verma, J.P. Functional importance of the plant microbiome: Implications for agriculture, forestry and bioenergy: A book review. *J. Clean. Prod.* **2018**, *178*, 877–879, doi:https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2018.01.043.
  19. Hillel, D.; Rosenzweig, C.B.T.-A. in A. The Role of Biodiversity in Agronomy. In; Academic Press, 2005; Vol. 88, pp. 1–34 ISBN 0065-2113.
  20. Nelson, G.; Rosegrant, J.; Koo, R.; Robertson, T.; Sulser, T.; Zhu, C.; Ringler, S.; Msangi, A.; Palazzo, M.; Batka, M.; et al. *Cambio Climático El impacto en la agricultura y los costos de adaptación*; International Food Policy Research Institute (IFPRI), 2009; ISBN 978-0-89629-537-7.
  21. Wu, C.D.; Wei, G. 19 - Tea as a functional food for oral health. In *Woodhead Publishing Series in Food Science, Technology and Nutrition*; Wilson, M.B.T.-F.C. and O.H., Ed.; Woodhead Publishing, 2009; pp. 396–417 ISBN 978-1-84569-418-0.
  22. Lingstrom, P.; Van Houte, J.; Kashket, S. Food starches and dental caries. *Crit. Rev. Oral Biol. Med.* **2000**, *11*, 366–380.
  23. Chi, D.L.; Dinh, M.A.; da Fonseca, M.A.; Scott, J.M.; Carle, A.C. Dietary Research to Reduce Children's Oral Health Disparities: An Exploratory Cross-Sectional Analysis of Socioeconomic Status, Food Insecurity, and Fast-Food Consumption. *J. Acad. Nutr. Diet.* **2015**, *115*, 1599–1604, doi:https://doi.org/10.1016/j.jand.2015.02.011.
  24. Bica, I.; Cunha, M.; Reis, M.; Costa, J.; Costa, P.; Bica, A. Food consumption, body mass index and risk for oral health in adolescents. *Atención Primaria* **2014**, *46*, 154–159, doi:https://doi.org/10.1016/S0212-6567(14)70084-8.
  25. Noronha, T.G.; Knorst, J.K.; Godois, L. da S.; Emmanuelli, B.; Ardenghi, T.M.; Tomazoni, F. Sense of coherence moderates the relationship between perceived racial discrimination and oral health-related quality of life in schoolchildren. *J. Dent.* **2023**, *131*, 104432, doi:https://doi.org/10.1016/j.jdent.2023.104432.
  26. Bengtsson, U.G.; Hylander, L.D. Increased mercury emissions from modern dental amalgams. *BioMetals* **2017**, *30*, 277–283, doi:10.1007/s10534-017-0004-3.
  27. Assad-Bustillos, M.; Tournier, C.; Septier, C.; Della Valle, G.; Feron, G. Relationships of oral

- comfort perception and bolus properties in the elderly with salivary flow rate and oral health status for two soft cereal foods. *Food Res. Int.* **2019**, *118*, 13–21, doi:<https://doi.org/10.1016/j.foodres.2017.11.057>.
28. Laventure, A.; Lauwers, L.; Nicot, R.; Kyheng, M.; Ferri, J.; Raoul, G. Autogenous bone grafting with conventional implants vs zygomatic implants for atrophic maxillae: a retrospective study of the oral health-related quality of life. *J. Stomatol. Oral Maxillofac. Surg.* **2022**, *123*, e782–e789, doi:<https://doi.org/10.1016/j.jormas.2022.06.028>.
29. Choong, E.K.M.; Shu, X.; Leung, K.C.M.; Lo, E.C.M. Oral health-related quality of life (OHRQoL) after rehabilitation with removable partial dentures (RPDs): A systematic review and meta-analysis. *J. Dent.* **2022**, *127*, 104351, doi:<https://doi.org/10.1016/j.jdent.2022.104351>.



© 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>