

▶ PORTADA ▶ BIENESTAR ▶ CONSEJOS DIETA SANA

Caramelos de azúcar de abedul: alcaliniza tu boca y olvídate de la caries ¡para siempre!

Por: Alicia Marín

Llegan los caramelos alcalinizantes, una forma deliciosa y totalmente natural de decir adiós a las caries para siempre y lucir tu mejor sonrisa.



Abedulce



Las propiedades del abedul, el nuevo secreto de salud y belleza

La caries es con diferencia la enfermedad infecciosa más común de los dientes . Las bacterias que las producen viven y se alimentan en un ambiente ácido provocado por alimentos como el azúcar, la harina blanca, la leche, los huevos o la carne. Además, a causa de una alimentación rica en comida industrial y refinada, el organismo no recibe los minerales suficientes para que pueda compensar el exceso de ácidos, lo que favorece, no sólo la formación de caries en los dientes, también otros muchos problemas en la boca.

Es por todo lo anterior que debemos tomar medidas que ayuden a luchar contra los agentes productores de caries, siendo vital el **cuidado correcto de los dientes**, para prevenir desde el principio y mantenerlos sanos. A este respecto, cabe resaltar que para una correcta higiene dental es imprescindible eliminar los restos de alimentos de los espacios interdentes y para eso **no basta con el cepillado de los dientes**. También es necesario **utilizar el hilo dental**, porque con él se llega mejor a los espacios interdentes, pero sigue siendo

insuficiente.

¿Cómo podemos perfeccionar la higiene dental?



Abedul: descubre su aceite anticelulítico y elimina la piel de naranja

Mientras el pH de la boca sea ácido, las bacterias de la caries proliferan. El cuerpo no puede mineralizar los dientes y las encías correctamente porque necesita los minerales de los alimentos para neutralizar los ácidos, de manera que **tenemos que ayudar a la boca para que las bacterias de la caries se eliminen tras el cepillado, y eso lo hace el azúcar de abedul.**

Diferentes estudios demuestran que **el azúcar de abedul es un alimento alcalinizante** y que al consumirlo, las bacterias de la caries disminuyen. Dientes y encías permanecen protegidos y la formación de la caries está bloqueada. En este ambiente alcalino el organismo puede mineralizar los dientes y las encías.

Eso sí, para eliminar a fondo las bacterias, **es importante que el azúcar de abedul haga efecto durante 5-10 minutos en la boca.** Para ello, nada como consumir caramelos elaborados con 100% azúcar de abedul, de forma que puedas disolverlos lentamente en la boca, bloqueando las bacterias y manteniendo un pH alcalino que facilite la remineralización de los dientes, huesos y encías.

¿Cuándo es más beneficioso consumir caramelos de azúcar de abedul?

Es recomendable **tomar un caramelo de azúcar de abedul después de cepillarte los dientes**, sin masticar para aumentar su efecto ni beber nada al menos hasta 30 minutos después, por lo que es ideal antes de ir a dormir. No obstante, también **facilita la higiene bucal en cualquier momento y lugar**, ya que elimina las bacterias y su reproducción.

Además, el agradable sabor y dulzura natural de los caramelos de azúcar de abedul permiten **eliminar la ansiedad en esos momentos en los que nuestro cuerpo pide dulce**, evitando recurrir a las grasas saturadas, el chocolate o bollería industrial.

¿Quién dijo que no había una forma deliciosa y natural de cuidar nuestros dientes y lucir una **sonrisa radiante?**

Búsquedas relacionadas >> [dientes](#) [caries](#) [abedul](#)



Gtres

