

AZÚCARES. CARIES. El *Streptococcus mutans* es el principal germen hallado en la boca y en la placa dentaria. Junto con otros microorganismos es capaz de fermentar diversos sustratos para producir ácidos que atacan el esmalte dental y favorecen la caries. Como consejo preventivo alimenticio se debe disminuir el consumo global de hidratos de carbono fermentables como el azúcar común, seguir una alimentación equilibrada en proteínas, calcio y demás nutrientes, asegurarse de un aporte mínimo recomendado de flúor, así como de las vitaminas A y D. Todo ello actuando como complemento de la adecuada higiene buco-dental.