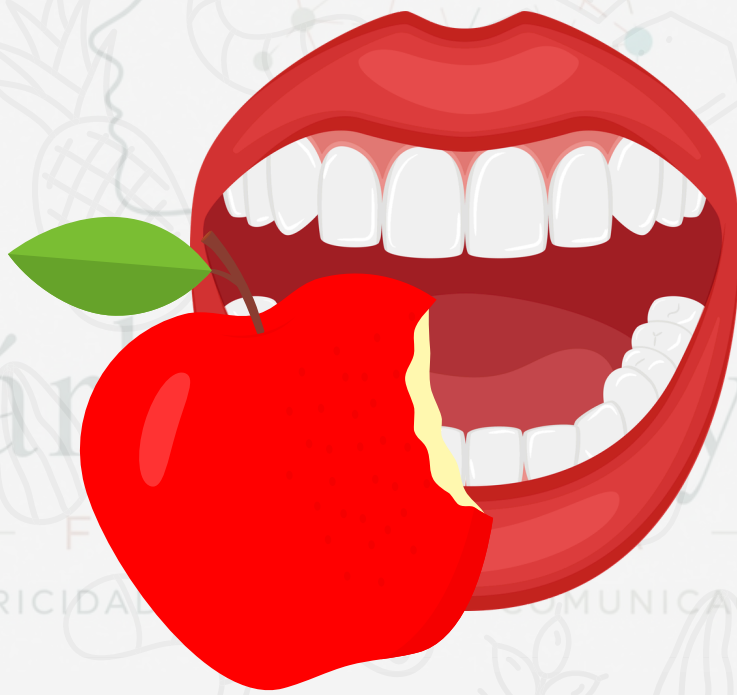


¿Masticas y tragas bien?



@fono.bbayer

© 2026 Creado por Bárbara Bayer.
Todos los derechos reservados.

¿Por qué debo fijarme en como trago y mastico?

Masticar bien los alimentos no solo facilita la digestión, sino que también influye en la salud dental, la postura lingual y el desarrollo orofacial.



Una deglución funcional evita problemas respiratorios, ortodóncicos y digestivos.

Señales de alerta



dificultad para tragar ciertos alimentos



uso de labios o mejillas para empujar la comida



lengua visible al tragar



ruidos o esfuerzo al deglutir



acumulación de comida en las mejillas



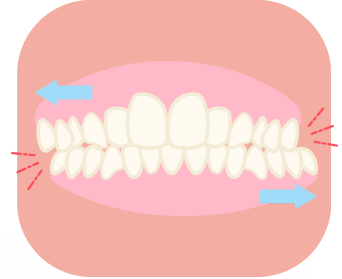
preferencia por alimentos blandos

Consecuencias



En la salud: riesgo de atragantamiento, mala absorción de nutrientes

En la mordida: alteraciones en la posición de los dientes.



En la simetría facial: desequilibrios musculares que pueden generar asimetrías faciales con el tiempo.

Consejos prácticos

- mantén los labios cerrados al comer
- mastica alternando ambos lados de la boca
- al tragar, presiona la lengua contra el paladar
- prefiere alimentos de texturas fibrosas
- si notas dificultades, consulta a un fonaudiólogo

