

grin!®

noticias, notas y
entretenimiento para
mantener su sonrisa
sana y feliz

otoño
2016
volumen 5, número 3

haga que los productos
horneados sean más
**saludables para
los dientes**

**destierre su
hábito de fumar**

**5 cosas que su higienista
recomienda tener a mano**

grin!

índice

- 4 actualidad con el dr. kohn:** ¿el vapor de los cigarrillos electrónicos es tan dañino como el humo de los cigarrillos comunes?
- 4 consejos para tener sonrisas de halloween más sanas**
- 5 los lectores preguntan, nosotros respondemos:** sobremordida frente a submordida
- 5 respuestas de dos palabras**
- 8 una buena receta para la salud bucal:** hummus de calabaza
- 9 historia de la salud bucal:** los dientes y los militares
- 10 5 cosas que su higienista recomienda tener a mano**
- 12 haga que los productos horneados sean más saludables para los dientes**
- 14 sonrisa sana, vida feliz**
- 15 siempre cubierto con:** Delta Dental mobile
- 16 brushing up:** una entrevista con la dra. samantha marley-harrod



6 artículo especial destierre su hábito de fumar



calendario sin caries

Septiembre

Es otoño, lo cual significa que es temporada de muchos vegetales buenos para los dientes. Busque calabazas, zapallos, coles de Bruselas, coliflor, repollo y col rizada. ¡Y pruebe nuestra receta de hummus de calabaza de la [página 8!](#)

Octubre

¡Feliz cacería! Mire algunos consejos saludables para Halloween en la [página 4.](#)

Noviembre

Si usted o un ser querido quiere dejar de fumar, marque el **17 de noviembre** en su calendario para participar en el evento para dejar de fumar **Great American Smokeout de la Sociedad Americana del Cáncer.** Mire la [página 6](#) para leer acerca de los beneficios de dejar de fumar.



Lea *Grin!* donde esté buscando "*Grin!* Magazine" en la App Store o Google Play.



actualidad con el dr. kohn: ¿el vapor de los cigarrillos electrónicos es tan dañino como el humo de los cigarrillos comunes?

Conozca al Vicepresidente de Dental Science and Policy de Delta Dental, Bill Kohn, doctor en cirugía dental. Exdirector de la División de Salud Bucal de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, el Dr. Kohn tiene consejos puntuales y perspectivas valiosas para compartir como nuestro experto dental residente.

Somos muy conscientes de todas las consecuencias negativas del tabaquismo: además de ser la causa de los dientes amarillos y del mal aliento, el tabaquismo es la causa de la enfermedad periodontal y del cáncer bucal. ¿Qué hay del vapor de los cigarrillos electrónicos? Los cigarrillos electrónicos son dispositivos a batería que contienen un elemento térmico de metal que vaporiza una solución que contiene una mezcla de sustancias químicas, que incluye nicotina, sabores naturales y otros aditivos. Si bien a menudo se lo publicita como una ayuda para dejar de fumar o una alternativa "segura" a fumar, todavía no sabemos si es cierto. Según el Instituto Nacional de Investigación Dental y Craneofacial, "los efectos de la exposición a largo plazo a los cigarrillos electrónicos son totalmente desconocidos y presentan un posible riesgo de contraer enfermedad periodontal o cáncer bucal para los consumidores, debido a la alta exposición a estas mezclas de sustancias químicas". Delta Dental recomienda que ya sea que fume cigarrillos comunes o electrónicos, ¡los deje! Hable con su médico o dentista acerca de las medidas para dejar de fumar de manera segura.

consejos para tener sonrisas más sanas en halloween

Antes de que sus pequeños monstruos de los dulces empiecen a decir "truco o trato", piense en estos consejos.

- 1. Limite los dulces chiclosos y pegajosos.** Los dulces como el caramelo y los masticables se adhieren a los dientes, lo cual genera bacterias que causan caries.
- 2. El chocolate es mejor opción.** Se derrite rápido y se desprende de los dientes con facilidad.
- 3. Modere el botín de dulces.** En lugar de dejar que los niños se den un atracón, repártelos en cantidades moderadas con las comidas.
- 4. Tenga en cuenta los programas de 'recompra'.** Algunos dentistas ofrecen hasta un dólar por libra de dulces. Si no encuentra ningún programa de este tipo, ¡puede inventárselo usted!

¡Que pase un feliz y saludable Halloween!



los lectores preguntan, nosotros respondemos

Kelly nos pregunta:

"¿Cuál es la diferencia entre una sobremordida y una submordida?"

Hola, Kelly. Se dice que alguien tiene sobremordida cuando la fila superior de dientes se superpone o sobresale por encima de la fila inferior de dientes. Una submordida es lo contrario: cuando la fila inferior sobresale de la superior.



Alineados



Sobremordida



Submordida

Es bastante común tener una sobremordida o submordida, pero una enfermedad grave puede llevar a problemas como dientes fracturados o astillados, caries, enfermedad periodontal y tensión en los dientes, en las mandíbulas y en los músculos. Los problemas en la mordida también pueden afectar el habla.

Por lo general, la submordida y la sobremordida pueden corregirse mediante tratamiento de ortodoncia, incluidas las opciones fijas y desmontables, como los brackets y los retenedores. Los casos más graves pueden requerir cirugía. Su dentista puede recomendarle el mejor tratamiento para ayudarlo a tratar su enfermedad.



¿Le gustaría hacernos alguna pregunta? Envíela a grin@deltadental.com, y podrá salir en una próxima edición.

respuestas de dos palabras

P: ¿Cuánto dinero dejó el Hada de los Dientes debajo de las almohadas en 2015?

R: \$256 millones*



*Fuente: Delta Dental 2016 Original Tooth Fairy Poll

STAMP OUT su hábito de fumar

Si usted es uno de los 42 millones de estadounidenses que fuman, nunca es tarde para dejarlo. No tiene que hacerlo usted solo. Deje de fumar junto a millones de personas durante el evento llamado Great American Smokeout de la Sociedad Americana del Cáncer, que se celebra el día 17 de noviembre.

A continuación, mencionamos solamente algunos de los beneficios para la salud de los cuales disfrutará si deja de fumar:



Menos riesgo de pérdida de dientes.

Los no fumadores tienen dientes y encías más saludables, lo cual los hace menos propensos a perder dientes que los fumadores.

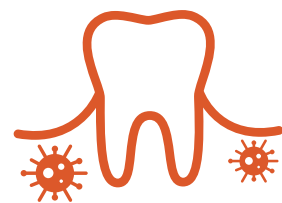


Acumulación de sarro más lenta y menos caries.

El sarro se acumula mucho más rápido en los fumadores. Eso quiere decir que la placa bacteriana también se adhiere a los dientes y a las encías con mayor facilidad, lo cual puede provocar caries y enfermedad periodontal.



Mejor aliento. Los cigarrillos, los cigarros y aún el tabaco sin humo contribuyen a la halitosis, o mal aliento. Las gomas de mascar o las mentas sin azúcar pueden disimular de forma temporal el mal aliento de un fumador, pero no lo eliminan.



Menos riesgo de gingivitis y otras enfermedades periodontales. Los fumadores son de dos a tres veces más propensos a desarrollar periodontitis (enfermedad periodontal).



Dientes más blancos. Los productos del tabaco contienen nicotina y alquitrán, lo cual genera manchas de color amarillo o marrón claro en el esmalte de los dientes.



Disminuye la sensibilidad dental. Los fumadores son más propensos a tener encías retraídas, lo cual puede hacer que los dientes sean más sensibles al calor y al frío. No solamente la sensibilidad dental es una sensación incómoda, sino que puede limitar el disfrute de las bebidas y los alimentos preferidos como el helado y el café.

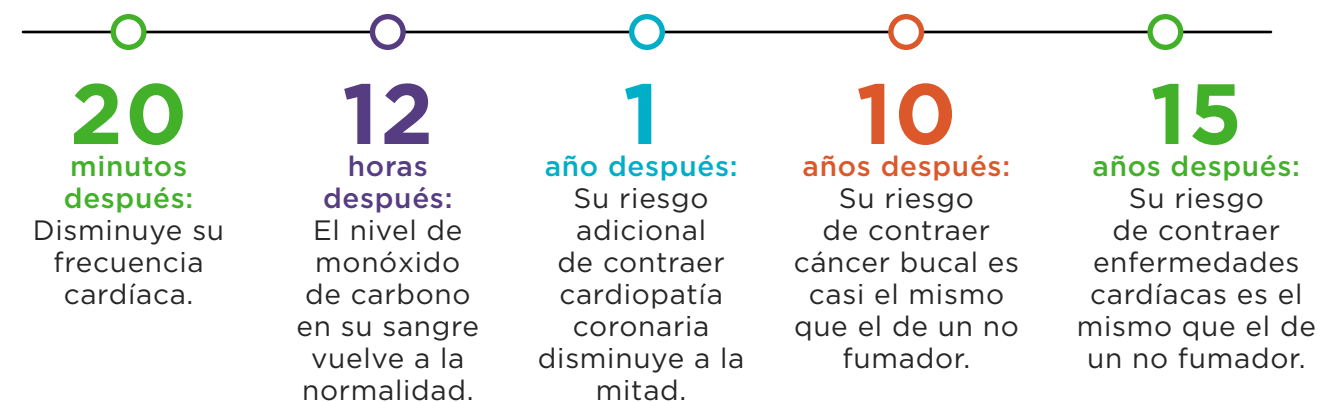


Un mejor sistema inmunitario y cicatrización más rápida. Quienes consumen tabaco de manera frecuente inhiben el sistema inmunitario y hacen que el proceso de cicatrización sea más lento. Y debido a que el uso de tabaco es una causa principal de la enfermedad periodontal, los fumadores por lo general tienen más extracciones y más cirugías bucales que los no fumadores.



Disminuye el riesgo de contraer cáncer bucal. En 2016, se les diagnosticará cáncer bucal o faríngeo a unas 48.000 personas en los Estados Unidos; y el 75 por ciento de esos cánceres se relacionan directamente con el consumo en cantidad de tabaco y/o alcohol. Incluso si ha fumado durante décadas, el riesgo de cáncer bucal se reduce un 30 por ciento un año o dos luego de dejar de fumar para siempre.

AFTER YOUR LAST CIGARETTE



Dejar una adicción es un desafío, y dejar de fumar puede ser particularmente difícil. Pero no debe pasar por eso solo. Existen muchos recursos gratuitos para ayudarlo a dejar el hábito. Visite smokefree.gov, llame al 1-800-QUIT-NOW o hable sobre las opciones para dejar de fumar con su profesional médico.





buena receta para la salud bucal: hummus de calabaza

Si es fanático del aluvión otoñal de comidas a base de calabaza, tiene buenas noticias: la calabaza es buena para su sonrisa! Es rica en vitaminas A y C, las cuales ayudan a tener una buena salud en las encías. Además, los frijoles llenos de fibras que tiene esta receta lo ayudan a evitar el deseo de comer dulces al mantenerlo satisfecho. Sirva este hummus de calabaza con trozos de vegetales frescos para añadir aún más nutrientes.

Ingredientes:

1 taza de puré de calabaza enlatado
2 1/2 cucharadas de jugo de limón
1 cucharada de aceite de oliva
2 cucharadas de tahini
1 cucharada de comino molido
1/2 cucharada de pimentón
1 cucharada de sal
2 dientes de ajo
15 onzas de garbanzos

Instrucciones:

Coloque todos los ingredientes en una mezcladora o procesadora y mezcle hasta que se forme una pasta suave.

historia de la salud bucal: los dientes y los militares

Aquí se presentan algunos datos a tener en cuenta al celebrar el Día del Veterano el 11 de noviembre.



Un soldado notó una vez que el **General Ulysses S. Grant** casi no llevaba nada consigo en las campañas militares: no llevaba carpa, ni ropa limpia, ni mantas; pero **sí** llevaba un cepillo dental.



Durante la Guerra Civil, los hombres que no tenían los cuatro dientes frontales no podían servir en el ejército ya que esos **dientes eran necesarios para abrir rápidamente las bolsas de pólvora**. Algunos hombres se quitaban los dientes frontales para evitar ser reclutados.



Durante la Primera Guerra Mundial, los soldados desarrollaron una forma grave de enfermedad periodontal llamada **"boca de trinchera"**, la cual se producía por la falta de higiene bucal mientras estaban en el campo (a menudo en las trincheras) durante largos períodos.



Los soldados de la Segunda Guerra Mundial recibían **barras de chocolate** en sus raciones, pero no para satisfacer su deseo de comer algo dulce. Pensadas exclusivamente para la nutrición, las barras sabían "un poco mejor que una patata hervida".*

*Fuente: *Food in the American Military: A History*, John C. Fisher y Carol Fisher



5 COSAS QUE SU HIGIENISTA RECOMIENDA TENER A MANO

*¿Pañuelos de papel de emergencia en la guantera de su automóvil?
¿Linterna en un lugar accesible por si hay un corte de electricidad?
Tal vez esté preparado para combatir una cantidad de accidentes cotidianos, pero ¿cuán preparado está para mantener su sonrisa sana?
En honor al Mes Nacional de la Higiene Dental que se celebra en octubre, presentamos cinco cosas que su higienista sugeriría tener a mano.*



HILO DENTAL

Vale la pena el pequeño espacio que ocupa el carrete de hilo en su cartera o en el cajón de su escritorio para quitar esa molesta acumulación de alimentos de entre sus dientes. Deshacerse de los restos de comida y placa también mantiene alejadas las caries y ayuda a tener buen aliento.



ESPEJO

Nunca tendrá que preguntarse si tiene un pedazo de espinaca entre los dientes si tiene un pequeño espejo para comprobarlo rápidamente. La función de cámara frontal de su teléfono inteligente también funciona bien.



REFRIGERIO SALUDABLE

Cuando sienta hambre, es menos probable que coma algo dulce si tiene a disposición un refrigerio saludable. Las frutas enteras, los frutos secos, las semillas y la cecina de res son todas buenas opciones.



GOMA DE MASCAR SIN AZÚCAR

La goma de mascar sin azúcar estimula la saliva, la cual enjuaga el azúcar y los alimentos de sus dientes. La goma de mascar endulzada con xilitol es otra buena opción. Bonus: también puede masticar un trozo para distraerse de los hábitos que dañan sus dientes como rechinar los dientes o morderse las uñas.



CEPILLO DENTAL Y DENTÍFRICO PARA VIAJES

Cepillarse los dientes luego de almorzar o comer un alimento particularmente pegajoso también puede impedir la halitosis. Pero aún sin la amenaza del mal aliento, añadir sesiones de cepillado improvisadas puede ayudar a detener la acumulación de placa.

haga que los productos horneados sean

MÁS

saludables para los dientes



Entre los picnics, los eventos escolares, los feriados y otras reuniones otoñales, esta época del año a menudo viene acompañada de una serie de productos horneados tentadores para comer en casa, en la escuela y en el trabajo. Para lograr que los refrigerios caseros sean más saludables para los dientes, pruebe con estos trucos dulces.



Reemplace la harina blanca por harina de coco o de almendra.



La harina blanca es un carbohidrato simple que se descompone en azúcar rápidamente. Las harinas a base de frutos secos contienen más proteínas y menos carbohidratos. Intente reemplazarla en pequeños incrementos: la harina de coco absorbe más líquidos, por lo que debe utilizar 1/4 taza de harina de coco para reemplazar 1/2 taza de harina común, por ejemplo, y debe incrementar los líquidos 1/4 taza para compensar la diferencia.



Añada chispas de chocolate negro en lugar de chocolate con leche u otros dulces.

También puede dejar de lado algunos ingredientes, como las frutas desecadas o pegajosas como las cerezas. Intente reemplazarlas por frutos secos! Es mejor evitar por completo las recetas que requieren de caramelo o jarabes pegajosos.



En lugar del glaseado azucarado, utilice mascarpone o crema batida.

Si no quiere dejar de lado el glaseado en su repostería, utilice una capa fina de glaseado en lugar de aplicar una gran cantidad.



También es de utilidad disfrutar un producto horneado luego de la comida en lugar de un refrigerio empaquetado. ¡No olvide cepillarse los dientes o enjuagarse luego! Incorpore uno o dos de estos consejos a sus productos horneados y mantenga su sonrisa sana mientras disfruta su pastel.

sonrisa sana, vida feliz

Es una idea sencilla: si tiene una sonrisa sana, su vida puede ser más feliz. La salud bucal es parte de la salud general, y la base para un estilo de vida sano y activo.

Debido a que la salud bucal afecta directamente el bienestar general, quienes tienen una mala salud bucal pueden ser más susceptibles a otras enfermedades graves, como la diabetes o enfermedades cardíacas. LifeSmile de Delta Dental es un programa de bienestar bucal que lo ayuda a usted y a sus seres queridos a concentrarse en su salud y bienestar bucal a través de consejos y herramientas para mejorar y mantener buenos hábitos de higiene dental.



Para más información acerca de LifeSmile, visite deltadental.com/lifemile.



siempre cubierto: Delta Dental Mobile

¡Ahora acceder a la información sobre los beneficios dentales es más fácil que nunca con Delta Dental Mobile! Nuestra aplicación totalmente renovada cuenta con un nuevo diseño de fácil manejo. Está llena de características que lo ayudan a seguir los beneficios dentales y de salud bucal donde quiera que vaya.

Los miembros de Delta Dental pueden registrarse usando su usuario y contraseña de deltadental.com. Si no tiene una cuenta, puede registrarse dentro de la aplicación.

Las características clave de nuestra aplicación incluyen:

- Tarjeta de identificación Mobile*
- Mi cobertura y Mis reclamos*
- Encuentre un dentista
- Cronómetro de cepillo dental
- Estimador de costo de cuidado dental
- Herramienta para evaluación de puntuación de riesgo LifeSmile
- Mensajes seguros*

*Debe iniciar sesión

Delta Dental Mobile está optimizado para dispositivos iOS y Android (teléfonos inteligentes y tablets), y está disponible para su descarga en la Apple App Store o Google Play Store para los dispositivos Android. **Para obtener más información, busque Delta Dental en la tienda de aplicaciones.**

brushing up



¿Alguna vez se preguntó qué piensa realmente su dentista? Grin! también quería descubrirlo por eso hablamos con la dentista de la red Delta Dental, la Dra. Samantha Marley-Harrod de The Smile Associates en Edmond, Oklahoma.

¿Cuál es el mejor consejo dental que ha recibido? Un buen equipo hace todo más fácil.

¿Cuál es su broma dental favorita?
¿Qué le dijo el dentista al golfista?
“Tienes un hoyo en el uno”.

¿Cuándo decidió que quería ser dentista? Desde niña, siempre me pareció interesante la odontología. Visité al ortodoncista y me mostró un tipodonto (un modelo de la boca) y decidí que quería hacer una réplica de mi boca, entonces le pedí al Hada de los Dientes que no se llevara mis dientes. Fue cuando decidí que quería ser dentista.

¿Cuál fue el problema dental más extraño que tuvo que afrontar? Tuve un paciente con supernumerario (un diente adicional) visible en una radiografía pero al cual no pude acceder por muchos años. Finalmente, durante una preparación para corona de rutina, pude extraerlo y enviarlo a casa para que se lo llevara el Hada de los Dientes.

¿Qué tecnología odontológica agradece especialmente? Adoro la velocidad y la precisión de mi escáner de impresión digital. Esta tecnología atrae al paciente y lo hace entusiasmarse con la odontología.



Si quisiera recomendar a su dentista para una entrevista Brushing Up, envíe un correo electrónico a grin@deltadental.com con su nombre e información de contacto.