

grin!®

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

invierno
2017

volumen 6, número 4

6 FORMAS DE INCORPORAR
LA SALUD BUCAL A SUS

Tradiciones Navideñas

todo lo que usted ha
querido saber sobre
implantes dentales

5 resoluciones
de salud bucal

tendencias dentales
destacadas:
productos de xylitol





/ Una sonrisa puede decir
**ES DEMASIADO BUENO
 PARA DEJARLO**

Cada sonrisa cuenta una historia. Y cada una puede decir algo poderoso. Como proveedor líder de servicios odontológicos del país, Delta Dental facilita el cuidado de su sonrisa y la mantiene sana con la mayor red de dentistas de todo el país, respuestas rápidas y un servicio personalizado. **Obtenga más información en DeltaDental.com.**

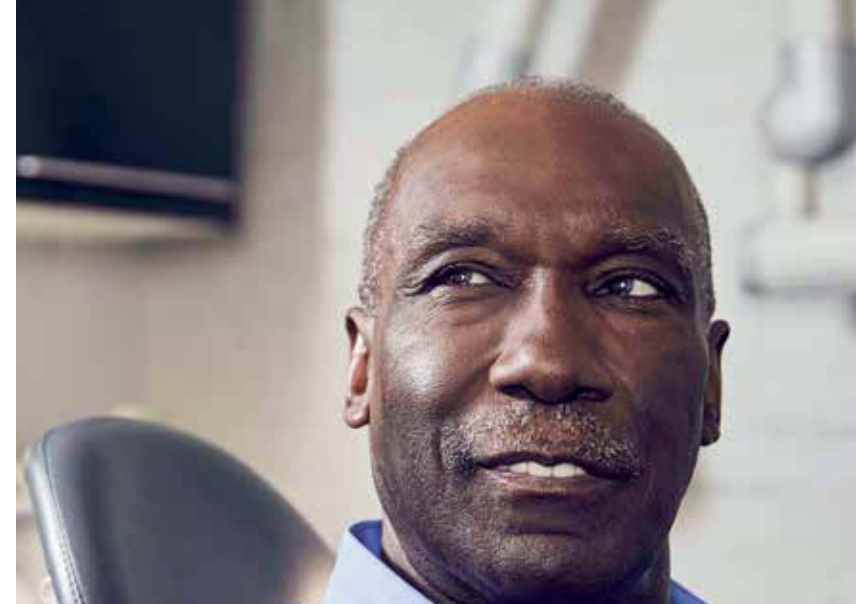


smile power™

grin!

índice

- 4 **actualidad con el dr. kohn:** depresión estacional y su salud bucal
- 5 **buena receta para la salud bucal:** sopa de pollo y arroz silvestre
- 6 **historia de la salud bucal:** la evolución de los aparatos dentales
- 7 **los lectores preguntan, nosotros respondemos:** sensibilidad dental en el invierno
- 8 **5 resoluciones de salud bucal**
- 9 **respuestas de dos palabras**
- 14 **la conexión entre la salud bucal y mental**
- 15 **tendencias dentales destacadas:** productos de xylitol
- 16 **su lista para la sonrisa de invierno:** 10 actividades que lo harán sonreír



10

artículo especial
**Todo lo que usted ha querido saber sobre
 IMPLANTES DENTALES**



12

artículo especial
**6 FORMAS DE INCORPORAR
 LA SALUD BUCAL A SUS
 Tradiciones Navideñas**





actualidad con el dr. kohn depresión estacional y su salud bucal

Muchas personas se deprimen o sienten ansiedad en los meses de invierno, que son más fríos y oscuros. Usted puede tener uno o dos días malos, pero si se extiende, puede que padezca de trastorno afectivo estacional [seasonal affective disorder (SAD)]. Los científicos creen que cuando nuestros cuerpos reciben menos luz solar reaccionan desatando estos sentimientos. Las personas con enfermedades como depresión o ansiedad están sujetas a un mayor número de factores de riesgo de enfermedad bucal que aquellos que no las tienen, pero usted puede tomar medidas para disminuir los efectos del SAD y mantener buena salud bucal durante los meses fríos y oscuros del invierno:

- **Manténgase activo.** El ejercicio frecuente ha demostrado ser efectivo contra la depresión.
- **Expóngase a tanta luz solar como pueda.** La exposición a la luz natural le ayudará a mejorar su estado de ánimo.
- **Coma gran cantidad de frutas y vegetales.** La depresión del invierno puede hacerle desear azúcar y carbohidratos tales como chocolate, panes y alimentos reconfortantes ricos en fécula que son malos para su salud dental.
- **Cuide su salud bucal cepillándose con pasta de dientes con flúor al menos dos veces al día y limpiándose los dientes con hilo una vez al día.** Es más probable que se olvide de cepillarse y limpiarse los dientes con hilo cuando está deprimido.

Es normal tener algunos días malos, pero si estos sentimientos continúan por varios días seguidos y no puede lograr su nivel normal de energía o disfrute de la vida, hable con su médico.

Conozca al Vicepresidente de Ciencia y Política Dental 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.



buena
receta
PARA LA
SALUD
BUCAL

sopa de pollo y arroz silvestre

Dicen que la sopa de pollo es buena para el alma, pero esta succulenta receta también es buena para sus dientes gracias al calcio que proporcionan la leche y el queso.

ingredientes:

1 taza de arroz silvestre crudo
1 cucharada de aceite de oliva
1 taza de cebolla picada
1 zanahoria grande, pelada y cortada
2 dientes de ajo molidos
3 tazas de caldo de pollo
1 ½ tazas de papas, peladas y cortadas en cubitos
3 tazas de leche
½ taza de harina de trigo para todo uso
10 onzas de queso cheddar cortado en tiras
2 tazas de pollo cocinado, cortado en tiras
¼ cucharadita de sal
½ cucharadita de pimienta

instrucciones:

- 1 Cocine el arroz según las instrucciones del paquete.
- 2 Cubra el fondo de una olla grande o una olla grande de hierro con aceite de oliva, luego sofría la cebolla, la zanahoria y el ajo por 3 minutos a fuego medio.
- 3 Añada caldo y papas y caliéntelos hasta que hierva. Cúbralo, reduzca el fuego y déjelo cocinar a fuego lento por 5 minutos o hasta que las papas estén tiernas.
- 4 Combine la leche y la harina de trigo en un tazón y bátalas hasta que estén bien mezcladas. Añada la mezcla de leche a la sopa y cocine por 5 minutos revolviendo constantemente o hasta que esté ligeramente espesa.
- 5 Retire del fuego y añada el queso, revolviendo hasta que se derrita.
- 6 Luego añada el arroz, el pollo, la sal y la pimienta; mezcle bien. ¡Disfrútelo!

HISTORIA DE LA SALUD BUCAL: la evolución de los aparatos dentales

Desde hace mucho tiempo los seres humanos se dieron cuenta de que la alineación adecuada de los dientes es una parte importante de la salud bucal, pero las técnicas para alinear dientes han cambiado dramáticamente.

Se han encontrado **momias egipcias** con bandas de oro alrededor de los dientes. Los investigadores creen que las bandas eran aseguradas con cuerdas hechas de intestinos de animales para que actuaran como aparatos de ortodoncia.



El médico romano **Aulus Cornelius Celsus** recomendaba a los padres usar sus dedos para aplicar presión sobre los dientes de sus hijos todos los días a fin de garantizar la alineación adecuada.

El **dentista personal del rey George III** escribió acerca de los beneficios médicos y sociales de tener dientes simétricos.



A principios del siglo 20, **Edward Angle**, conocido como “el padre de la ortodoncia,” ya había patentado 37 dispositivos de “regulación dental”, que incluían correctores, tubos, expansores y ligaduras.

En la actualidad, más de **4 millones de niños y adultos en los EE. UU. tienen aparatos dentales**, según la Asociación Estadounidense de Ortodontistas.



los lectores preguntan, nosotros respondemos

Lexi pregunta:

“Me duelen los dientes cuando hace mucho frío afuera. ¿Por qué me pasa esto?”

Hola, Lexi. Sentir sensibilidad dental debido a bajas temperaturas es semejante a recibir una sacudida en la boca a causa de una bebida o comida fría. Las sensaciones como estas a menudo se deben a que la dentina, el tejido central dentro de los dientes, está expuesta. La dentina normalmente está cubierta por el esmalte de los dientes, pero con el tiempo el esmalte puede desgastarse, erosionarse completamente o incluso cariarse. Otras causas de la sensibilidad pueden ser:

Rechinar o apretar los dientes

La enfermedad periodontal
(de las encías)

La inflamación de la pulpa
(los vasos sanguíneos y los nervios dentro de un diente)

Los tratamientos para emblanquecer los dientes

Cuéntele a su dentista sobre sus dolores de muela para que este pueda ayudarlo a determinar la causa. Su dentista puede proyectar chorros de aire sobre sus dientes para evaluar la gravedad de su sensibilidad y determinar con exactitud la ubicación del problema.

Dependiendo de la causa, la solución pudiera ser tan simple como empezar a usar una pasta de dientes o enjuague bucal desensibilizante. Si sus dientes son hipersensibles y le duelen a diario, su dentista puede recomendar un revestimiento plástico o un empaste. Si la pulpa inflamada fuera la culpable, la solución normalmente es un tratamiento del canal dental.

Recomendamos que saque una cita con su dentista para averiguar qué está causando su sensibilidad. Pero mientras tanto, evite los alimentos ácidos, pare los tratamientos de blanqueamiento y no cepille sus dientes y encías agresivamente.

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

— 5 —

RESOLUCIONES DE SALUD BUCAL

Muchas personas hacen resoluciones de año nuevo, pero solo el 8 % de ellas realmente las mantienen. Sea parte de ese grupo élite con estas resoluciones fáciles de mantener que lo ayudarán a que su sonrisa brille todo el año.



1 USE HILO DENTAL A DIARIO

Solo 4 de cada 10 estadounidenses se limpian los dientes con hilo dental a diario y un 20 % nunca lo hace.¹ Limpiarse los dientes con hilo dental al menos una vez al día es una parte esencial de la salud bucal porque evita el sarro y puede reducir su riesgo de enfermedad de las encías y gingivitis.

2 CEPILLE SUS DIENTES DOS VECES AL DÍA

Más del 30 % de los estadounidenses no se cepilla los dientes antes de acostarse.² Cepillarse los dientes antes de irse a la cama ayuda a eliminar las partículas de comida, bacterias y sarro de todo un día. Si no lo hace le permite al sarro descansar sobre sus dientes toda la noche, lo cual, con el tiempo, puede ser dañino para sus encías y el esmalte de sus dientes. ¡Use pasta de dientes con flúor para evitar las caries!



3 COMPROMÉTASE A DOS MINUTOS

Sus sesiones de cepillado deben durar dos minutos para garantizar que alcance todos los rincones en su boca, pero sorprende lo difícil que es estimar cuánto tiempo es 120 segundos si no está mirando un reloj. Usted puede mantener esta resolución usando el reloj automático para cepillarse los dientes en la aplicación gratis para celulares de Delta Dental o usando un cepillo de dientes con un reloj automático incorporado.



4 SAQUE UNA CITA CON EL DENTISTA

Ver a un dentista con regularidad significa que cualquier problema de salud bucal que usted pueda tener puede ser identificado temprano, lo que a la larga le ahorra tiempo y dinero. Además, las personas que visitan al dentista con frecuencia tienden a tener mejor salud bucal y mejor bienestar general, así que bien vale la pena.



5 TOME MÁS AGUA

Tomar agua es tan beneficioso para su boca como lo es para el resto del cuerpo. Mantenerse hidratado puede evitar la boca seca y ayuda a eliminar partículas de comida y bacterias de los dientes. Llevar consigo una botella de agua rellenable es una forma conveniente y ecológica de mantenerse bien hidratado, y si la rellena con agua de la llave, también se beneficiará con una dosis extra de flúor si su comunidad añade flúor al suministro de agua.

^{1,2}Encuesta de Delta Dental sobre la salud bucal y bienestar de 2014

"Una sonrisa
ES COMO LA
Luz del sol.
DESTERRA EL INVIERNO
DEL ROSTRO HUMANO."

- VICTOR HUGO, LOS MISERABLES

respuestas DE DOS PALABRAS

P: ¿Son todas las sonrisas iguales?

R: Estas varían.

Según un estudio de la Universidad de California en San Francisco, hay 19 tipos de sonrisas, que incluyen la coqueta, la abatida, la nerviosa y la desdénosa.





Todo lo que usted ha querido saber sobre **IMPLANTES DENTALES**

En la actualidad, los implantes dentales se usan cada vez más como una alternativa efectiva a las dentaduras postizas y los puentes para sustituir a los dientes naturales.

LAS VENTAJAS

Los implantes pueden usarse para sustituir un diente o varios, o incluso para apoyar una dentadura postiza completa. Los implantes se anclan dentro de la mandíbula, de modo similar a la raíz del diente natural que está sustituyendo. Los dentistas pueden colocar el implante dentro del alvéolo del diente que están extrayendo o crear mediante cirugía un espacio para un implante si ha faltado un diente allí por algún tiempo. Se coloca una corona encima del implante y luce y funciona como un diente natural sin la preocupación de posibles caries o la necesidad de tratamientos del canal dental. Dado que el implante funciona como un diente de raíz y se le puede pegar directamente una corona o un puente, los implantes lucen y se sienten más naturales que una dentadura postiza. Esto puede mejorar la habilidad de una persona para masticar, hablar y tener confianza en sí misma. Los implantes son muy exitosos y, aunque son más caros que un puente convencional, pueden demostrar ser más económicos y duraderos de por vida.

CÓMO FUNCIONAN

Para instalar adecuadamente los implantes dentales se necesitan varias sesiones durante un período de varios meses. Los procesos pueden involucrar a varios profesionales dentales, tales como un cirujano bucal, un periodoncista, un prostodoncista o un dentista general con capacitación específica en implantes.

- 1 Su dentista extraerá el diente enfermo.
- 2 Después que sus encías sanen y el alvéolo del hueso se rellene por 3-6 meses, el dentista hará una segunda cirugía menor. Su dentista instalará la raíz artificial, hecha de titanio y otros materiales seguros para el cuerpo dentro de la mandíbula donde anteriormente estaba el diente. Si el lugar donde falta el diente está en un área que se ve cuando usted habla o sonríe, su dentista probablemente haga un diente temporal o un aparato sustituto que pueda usar mientras el lugar sana.
- 3 Luego, se pega a la raíz artificial un pequeño poste de metal conocido como pilar o conector. Esta pieza sobresale por encima de las encías y es a lo que se pega la corona del diente.
- 4 En el último paso, se pega una corona o diente sustituto al poste conector.



Esta serie de cirugías puede tomar hasta seis meses, pero si usted cumple con ciertos criterios, el dentista puede acelerar el proceso ejecutando múltiples pasos en una sesión. Si usted ha tenido que hacerse una extracción anteriormente, el proceso será similar.



¿SON LOS IMPLANTES BUENOS PARA USTED?

Mientras tenga buena salud, encías saludables y suficiente estructura ósea para sostener el implante, usted probablemente sea un buen candidato para implantes dentales. Su dentista hará una evaluación para determinar si le convienen los implantes.

Los beneficios dentales para implantes varían de un plan a otro, así que antes de buscar tratamiento, chequee su plan ingresando a deltadental.com, consultando el folleto de su plan o contactando a Delta Dental.

6

FORMAS DE INCORPORAR LA SALUD BUCAL A SUS

Tradiciones Navideñas

¡Por fin llegó la Navidad! Con todas las golosinas y platos disponibles, puede ser difícil mantener su sonrisa brillante como el oropel en el árbol navideño. Estos consejos le ayudarán a mantener su sonrisa alegre y brillante durante toda la temporada.



1

Si bien es divertido regalar caramelos, las golosinas que se entreguen con amor no tienen que ser malas para la salud. Los cepillos de dientes con detalles como luces parpadeantes o efectos de sonido pueden hacer que el cepillado sea divertido. También puede comprar hilo dental con sabores únicos como fresa, magdalena o tocino.



2

Los dulces y otras golosinas azucaradas no son las únicas cosas que puede compartir con sus vecinos durante la Navidad. Considere darles a sus vecinos alternativas frescas y festivas como granadas y caquis o golosinas sin azúcar hechas en casa.



3

No hay nada como un poco de chocolate caliente para alumbrar su espíritu. Este año, opte por algo que mantenga su sonrisa brillante también. Trate de preparar una gran cantidad de chocolate sin azúcar para usted y su familia, o eche un poco en un termo como una golosina dulce que beber y disfrutar mientras mira las luces y decoraciones navideñas.



4

Poner una canción que dure dos minutos es una forma divertida de garantizar que cumpla con la meta del tiempo recomendado cuando se cepille los dientes. Durante la Navidad, cambie la canción a algo un poco más festivo, como "Cascabel" y otras canciones navideñas que puedan ayudarlo a usted y a sus pequeños a cepillarse por el tiempo correcto.



5

La estación de dar es un tiempo perfecto para donar cepillos de dientes, pasta de dientes e hilo dental a las organizaciones benéficas locales que lo necesiten. Los albergues para mujeres y para personas sin hogar siempre necesitan suministros dentales. Las siguientes organizaciones también son buenos recursos para proporcionar cepillos de dientes a quienes los necesiten:

- donateatoothbrush.com
- globaldentalrelief.org/donate-supplies
- ncohf.org/smile-drive



6

Los calendarios de Adviento son una forma divertida de contar los días que faltan para Navidad, pero 25 días de dulces pueden hacerle daño a sus dientes. Reemplace los caramelos con juguetes o baratijas tales como gomas de borrar, lápices de colores, joyas plásticas, pegatinas y tatuajes temporales. Si no tiene suficiente tiempo, compre un calendario de cuenta regresiva que venga con juguetes preempaquetados.



la conexión entre la salud bucal y mental

Si usted se siente triste, sus dientes pueden estarlo también. Un estudio reciente sugiere que las personas con ansiedad o depresión pueden experimentar un declive en su salud bucal. Entienda la conexión y aprenda qué hacer si le está pasando a usted.

Es difícil ignorar la conexión entre la salud bucal y mental. Datos de Nutrición y Salud Nacional La Encuesta de Evaluación demostró que casi dos tercios de las personas con depresión informaron haber tenido un dolor de muelas durante el año anterior. También indicó que la mitad de las personas con depresión evaluaron la condición de sus dientes como regular o mala. Una evaluación científica de estudios relacionados encontró una fuerte conexión entre la enfermedad periodontal (de las encías) y enfermedades que afectan el estado de ánimo como estrés, angustia, ansiedad, depresión y soledad.

La explicación más obvia de la conexión viene de los efectos del estrés, la depresión y la ansiedad sobre el comportamiento. Las personas con estas enfermedades a veces descuidan sus hábitos de salud bucal, lo que puede llevar a problemas dentales significativos. La depresión, por ejemplo, puede hacer que las personas se cepillen y limpien los dientes con hilo dental a intervalos irregulares, no visiten al dentista, tengan dietas no saludables y se automediquen fumando.

Biológicamente, la depresión y la ansiedad provocan varios factores que impactan la salud bucal. El estrés que crean se manifiesta en el cuerpo como una hormona llamada cortisol. Según aumentan los niveles de cortisol, se debilita el sistema inmunológico. Esto puede dejarlo a usted vulnerable a enfermedades de la boca tales como inflamación de las encías (gingivitis) y enfermedad de las encías (periodontitis). Además, los medicamentos recetados para la depresión y la ansiedad pueden provocar boca seca. Esta falta de saliva puede significar que los restos de comida, sarro y bacterias no están siendo lavados de sus dientes con facilidad, lo cual puede propiciar la formación de caries.

La ansiedad, en particular, tiende a estar asociada con varios problemas de salud bucal. Si usted padece de ansiedad, es más propenso a padecer de afta, boca seca y rechinado de dientes (bruxismo). Al igual que con la depresión, estos problemas pueden atribuirse a una falta de cuidado bucal o pueden ser efectos secundarios de medicamentos para la ansiedad.

Por suerte, cuando la depresión o la ansiedad afectan la salud bucal, siempre hay formas de contrarrestarlas. La medida más simple que puede tomar para mantener su salud bucal es cepillarse dos veces al día y limpiarse los dientes con hilo a diario. Seguir estos hábitos básicos de salud bucal puede ayudarlo en gran medida a mantener su boca en perfecta forma.



Su dentista puede ayudarlo a lidiar con los efectos sobre la salud bucal de la depresión y la ansiedad. Tómese un momento durante su próxima visita al dentista para explicarle sus síntomas y hablar sobre cualquier medicamento que usted esté tomando a fin de controlarlo.

Al conocer los problemas potenciales y tomar medidas para evitarlos, las personas con depresión o ansiedad pueden garantizar que sus sonrisas permanezcan saludables durante etapas buenas y malas.



TENDENCIAS DENTALES destacadas productos de xylitol

Usted puede haber notado un ingrediente llamado "xylitol" que aparece en varios productos, desde el chicle hasta la mantequilla de maní. Los que lo apoyan promocionan sus beneficios, pero antes de meterse en la boca un chicle con xylitol, es bueno hacerse un par de preguntas.

¿QUÉ ES?

El xylitol es un azúcar natural que se puede encontrar en frutas, vegetales y granos como las frambuesas, los hongos, el maíz y la avena. Típicamente se extrae de fibras en árboles de abedul o tusas y mazorcas de maíz.

Cuando el xylitol se extrae de las plantas, puede ser usado como edulcorante artificial con resultados bastante dulces. Ante todo, contiene cerca de un tercio del contenido calórico del azúcar regular. Más importante aún, no provoca caries como el azúcar. De hecho, puede ayudar a evitar las caries.

¿ES EFECTIVO?

El xylitol ha demostrado que efectivamente evita las caries cuando se le añade al chicle, la pasta de dientes y otros productos de cuidado bucal. Pero hay que hacer una advertencia: Se necesitan alrededor de 20 gramos de xylitol al día para que realmente funcione, que es mucho. Es el equivalente de alrededor de 20 unidades de chicle. La pequeña cantidad que se encuentra de forma natural en la comida probablemente no es suficiente para que haga efecto sobre los dientes.

¿ES SEGURO PARA USARLO?

Los médicos aseguran que es seguro consumir hasta 50 gramos de xylitol al día. Sin embargo, cuando se consume en exceso, el xylitol puede provocar diarrea y gases intestinales. Debido a que no se han estudiado extensamente los efectos secundarios a largo plazo, usted debe evitar el xylitol si es mujer y está embarazada o amamantando.

Sin embargo, el xylitol no es seguro para los perros en ninguna cantidad. La sustancia ha demostrado ser mortal cuando nuestros amigos caninos la ingieren, incluso en pequeñas cantidades. Si su perro mastica un bocado de comida con xylitol, llame a su veterinario de inmediato.

EL VEREDICTO: En una dosis sin riesgo, los alimentos que contienen xylitol constituyen una buena forma de reducir la cantidad de azúcar en su dieta y pueden incluso ayudar a evitar caries. Pero definitivamente no es un sustituto de su rutina normal de salud bucal, así que siga cepillándose y limpiándose los dientes con hilo dental.

CANTIDAD PROMEDIO DE XYLITOL EN 1 PORCIÓN DE . . .



CHICLE
0.75-1 g
por unidad
(dependiendo de la marca)



FRAMBUESAS
0.05 g
en 1 taza



CIRUELAS AMARILLAS
0.62 g
en una ciruela



COLIFLOR
0.3 g
en 1 taza

su lista para la sonrisa de invierno

¡Estas 10 tareas invernales seguro lo harán sonreír!

- 1 Intente hacer una sopa casera saludable. (Mire nuestra receta en la página 5.)
- 2 Vaya a ver las mejores luces navideñas de su ciudad.
- 3 Haga un acto de amabilidad al azar.
- 4 Declare un día de pijama. ¡Quédese cómodo en casa!
- 5 Organice un maratón de películas. (¿Tal vez el día de pijama?)
- 6 Lea un libro que ha estado en su lista por un buen tiempo.
- 7 Póngase un abrigo grueso y un sombrero y vaya a dar un paseo bajo el frío.
- 8 Tenga una noche de juegos de mesa.
- 9 Invierta en un par de pantuflas cómodas.
- 10 Disfrute una taza de chocolate caliente sin azúcar. ¡Y dele más sabor con un poco de menta fresca!

