

# grin!®

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

verano  
2017

volumen 6, número 1



campamento  
**SALUDABLE**

**5** cosas que amarillean  
los dientes

carrera hacia  
una sonrisa  
saludable

lista de sonrisas  
para el verano

# la sonrisa de alex

 DELTA DENTAL

smile power™

Nadie tiene una sonrisa como la suya. Y nadie puede mantenerla saludable como nosotros. Como la de Alex, su sonrisa es única. Merece Delta Dental, el proveedor líder de beneficios dentales del país. Con la red de dentistas más grande en todo el país, respuestas rápidas, y servicio personalizado, hacemos fácil que su sonrisa esté siempre saludable.

DeltaDental.com

# grin!

## índice

- 4 actualidad con el dr. kohn: ¿cada cuánto tiempo debería tomarse radiografías dentales su hijo?
- 5 buena receta para la salud bucal: vegetales con ajo y parmesano
- 6 historia de la salud bucal: descubrimientos dentales hechos por arqueólogos
- 7 los lectores preguntan, nosotros respondemos: productos congelados vs. frescos
- 8 5 cosas que amarillean los dientes
- 9 respuestas de dos palabras
- 14 programación de citas al alcance de la mano
- 15 tendencias dentales destacadas: blanqueamiento con cúrcuma
- 16 lista de sonrisas para el verano: 10 actividades que lo harán sonreír



10 artículo especial  
**CARRERA HACIA  
UNA SONRISA SALUDABLE**



12 artículo especial  
**campamento  
SALUDABLE**

# actualidad con el dr. kohn

## ¿cada cuánto tiempo debería tomarse radiografías dentales su hijo?

Las radiografías son una herramienta importante que les permiten a los dentistas detectar señales de enfermedad o posibles problemas que no se pueden apreciar a simple vista, pero no son necesarias en cada examen. Todas las radiografías usan radiación, la cual puede potencialmente provocar daños. Aunque solo involucran la exposición a una pequeña dosis de radiación, existe un efecto acumulativo con el tiempo. Los estudios demuestran que los riesgos a largo plazo son mayores en los niños, que todavía están en una etapa de crecimiento rápido.

Aunque el riesgo individual al realizar una radiografía necesaria es bastante leve al compararlo con el beneficio de tener un diagnóstico preciso o de guiar mejor el tratamiento, se recomienda a los dentistas seguir el principio ALARA, que estipula que el riesgo residual debe ser “tan bajo como sea razonablemente alcanzable” (As Low As Reasonably Achievable). En otras palabras, solo se debe ordenar lo que sea absolutamente necesario para realizar el diagnóstico. Lo ideal es que el dentista se adhiera a las pautas para radiografías dentales establecidas por la Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU. (U.S. Food and Drug Administration, FDA) y la Asociación Dental Americana (American Dental Association, ADA).

Muchas personas creen que deberían realizarse tantas radiografías como sus planes dentales puedan cubrir, pero para la mayoría de los niños, e incluso los adultos, una exposición anual a la radiación puede ser excesiva e innecesaria. No permita que sus beneficios controlen sus decisiones. Las radiografías dentales solo deben ser ordenadas después de que el dentista haya controlado en persona los dientes de su hijo y determinado la necesidad de contar con más información. En general, la ADA y la FDA estipulan que los niños y adultos que presentan un riesgo reducido de tener caries y enfermedades en las encías necesitan radiografías con menor frecuencia, incluso pueden pasar 36 meses. Recuerde que la frecuencia y cantidad de radiografías necesarias están determinadas por múltiples factores, como la etapa de desarrollo del niño, la salud bucal actual y el riesgo futuro de enfermedades.

**Si tiene preguntas o inquietudes acerca de las radiografías dentales, no dude en hablarlo con su dentista.**



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: vegetales con ajo y parmesano

La comida de campamento evolucionó más allá de asar salchichas en ramas. Puede preparar estos paquetes en papel aluminio antes de salir a la carretera y luego cocinarlos sobre el fuego para agregar un plato sabroso y saludable a su menú de campamento.

### ingredientes:

3 cucharadas de aceite de oliva	24 onzas de brócoli
3 dientes de ajo, picados	16 onzas de patatas de bebé, cortadas a la mitad
1 cucharada de especias italianas	10 onzas de zanahorias tipo baby
1/4 de cucharadita de polvo de cebolla	1/4 taza de queso parmesano recién rallado
Sal y pimienta al gusto	

### instrucciones:

- 1 Mezclar el aceite de oliva, el ajo y las especias en un tazón.
- 2 Cortar cuatro hojas de papel aluminio, de unos 30 centímetros, y ubicar cantidades iguales de vegetales en el centro de cada hoja.
- 3 Doblar los lados de cada paquete y condimentar cada uno con la mezcla de aceite de oliva. Juntar los lados más largos de la hoja hasta juntar los bordes. Sellar los bordes realizando un pliegue de 1.5 centímetros y volver a doblar, dejando lugar para que circule el calor. Doblar los extremos para sellar.
- 4 Meter los paquetes en una bolsa de plástico y guardarlos en un refrigerador portátil, junto con una bolsa de queso parmesano rallado, hasta que esté todo listo para cocinarlos sobre la fogata.
- 5 Sabrá que los paquetes están listos cuando los vegetales estén tiernos. Antes de servir, espolvoree con queso parmesano.

# HISTORIA DE LA SALUD BUCAL: descubrimientos dentales hechos por arqueólogos

Los dientes pueden decir mucho acerca de una persona - incluso cuando ha estado muerta por miles de años. Aquí hay algunos hechos fascinantes que los arqueólogos han descubierto sobre los dientes.



Los empastes más antiguos del mundo tienen 13,000 años. Hechos de un alquitrán que se encuentra en la naturaleza llamado betún, estos empastes fueron encontrados en dos incisivos descubiertos en el norte de Italia, en la década de 1990.

Los romanos antiguos de Pompeya tenían dientes casi perfectos gracias a su dieta saludable y un suministro de agua que contenía flúor natural.

El ejemplo más antiguo de sarro tiene más de 8 millones de años. Pertenecía a un ancestro del orangután.



Los vikingos limaban ranuras horizontales en sus dientes, posiblemente para embellecerlos o como identificación social.



Los científicos extrajeron ADN de sarro fósilizado de dientes de 700 años.



## los lectores preguntan, nosotros respondemos

*Kristi pregunta:*

“Sé que las frutas y los vegetales son esenciales para tener una buena salud bucal y quiero asegurarme de brindar a mi familia la mejor nutrición posible. ¿Influye en algo si uso frutas y vegetales frescos o congelados?”

Hola, Kristi. Ya sean frescos o congelados, elija lo que sea más conveniente para usted. De acuerdo con una publicación en Journal of Agricultural and Food Chemistry (Revista de Agricultura y Química de los Alimentos), congelar las frutas y vegetales puede alterar su composición nutricional, pero a veces también mejora las vitaminas y minerales: El brócoli congelado tiene más riboflavina, también conocida como vitamina B2, que el brócoli fresco; y el maíz, las judías verdes y los arándanos azules congelados tienen más vitamina C que sus versiones en la sección de productos frescos. Por otro lado, el proceso de congelado puede disminuir los valores nutricionales de otros elementos. Pero la diferencia es tan leve que en verdad no es importante.

En general, consumir las porciones diarias de frutas y vegetales es más importante que el formato en el que estén. Así que, ¡siga así!



¿Le gustaría hacernos alguna pregunta? Envíela a [grin@deltadental.com](mailto:grin@deltadental.com), y podrá salir en una próxima edición.

## 5 cosas que AMARILLEAN LOS DIENTES

El amarillo por lo general es visto como un color alegre: el sol, las flores y los patitos bebés hacen sonreír a casi cualquier persona. Pero cuando se trata de los dientes, el amarillo no es tan bienvenido. Incluso las personas que son muy minuciosas con su salud bucal pueden enfrentarse a la descoloración de sus dientes. Estas cinco causas son algunos de los culpables más comunes.

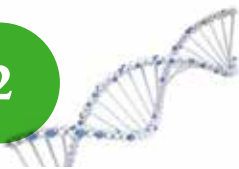
1



### Edad

Casi todos los dientes se vuelven amarillos con la edad, porque la capa exterior del esmalte se desgasta, revelando la capa de dentina amarillenta que tenemos debajo.

2



### Genética

Algunas personas tienen un esmalte más blanco o grueso por su ADN. El esmalte más grueso tarda más en desgastarse, y gracias a eso, los dientes se ven más blancos por más tiempo.

3



### Medicamentos

Los antibióticos con tetraciclina, usada comúnmente para tratar infecciones bacterianas, pueden provocar manchas permanentes en los dientes, en especial en niños pequeños. Las mujeres embarazadas que toman tetraciclina también corren riesgo de manchar los dientes permanentes de su bebé en desarrollo. Además, algunos fármacos antihistamínicos, antipsicóticos y medicaciones para la presión arterial alta pueden hacer que el esmalte se vuelva amarillo. El tratamiento puede incluir cambiar a una marca diferente de medicación. Para eso, es necesario hablar acerca de un cambio de receta con su dentista o médico.

4



### Algunas comidas y bebidas

El café, el té y el vino tinto contienen un ingrediente llamado tanino, que hace que los compuestos con color se peguen al esmalte, dejando manchas no deseadas.

5



### Uso de tabaco

La nicotina y el alquitrán de los cigarrillos, cigarros y el tabaco sin humo pueden hacer que los dientes se vuelvan amarillentos muy rápido. Quienes fuman hace tiempo muchas veces presentan manchas marrones que son difíciles de remover.

**Las buenas noticias:** Los dientes amarillentos casi siempre responden bien a los tratamientos blanqueadores. (Los dientes con manchas marrones no se blanquean tan bien, y los dientes que parecen grises muchas veces no cambian para nada). Sin embargo, el tratamiento recomendado puede variar, dependiendo de la causa de la descoloración. Por ejemplo, los blanqueamientos en consultorio están recomendados para esmaltes delgados, las pastas dentales blanqueadoras de venta libre no suelen funcionar. **Hable con su dentista para crear un plan de blanqueamiento personalizado basado en sus necesidades personales.**

## respuestas DE DOS PALABRAS

P: ¿Cuántas cerdas tiene un cepillo de dientes?

R: Unas 2500.



"Una  
sonrisa  
ES LA  
curva  
QUE ENDEREZA  
todo."  
- PHYLLIS DILLER



# CARRERA HACIA UNA SONRISA SALUDABLE

*El ejercicio es excelente para los pulmones. También fortalece los músculos, ayuda a prevenir enfermedades cardíacas y la obesidad, crea resistencia e incluso mejora el humor. Pero puede no ser tan bueno para los dientes.*

Según un artículo publicado en Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports (Revista Escandinava de Medicina y Ciencia en el Deporte), los atletas que entrenan con frecuencia tienden a tener más caries y erosión dental que quienes entrenan o se ejercitan menos. ¿Están demasiado agotados para cepillarse antes de ir a dormir, o muy ocupados entrenando para usar hilo dental todos los días? Puede que sí, pero el cansancio no es el motivo por el cual los atletas tienen una tasa más alta de problemas dentales. Estas son dos de las causas clave y cómo combatirlas.

## **LA RAZÓN: DIETA DE ENTRENAMIENTO**

Un culpable de las caries es la gran cantidad de carbohidratos que los atletas de resistencia tienden a consumir para mantener el nivel de energía mientras entrenan. Esto incluye bebidas, geles y barras energizantes ácidas y azucaradas que usan al entrenar y para recuperar en parte los carbohidratos después de una sesión de entrenamiento. Como todos los carbohidratos se convierten en azúcar, los productos energéticos pueden ser tan dañinos para los dientes como comer caramelos o galletas dulces. Disminuyen el pH de la boca por debajo del nivel crítico de 5.5, que es cuando los dientes comienzan a disolverse o desmineralizarse.

## **LA SOLUCIÓN: BEBER AGUA SOLA, USAR HILO DENTAL Y CEPILLARSE CON PASTA DENTAL CON FLÚOR**

Si consume geles y bebidas energizantes o cualquier otro producto ácido durante o inmediatamente después de ejercitar, asegúrese de también beber agua. No solo lo ayudará a mantenerse hidratado, enjuagarse la boca disminuirá los posibles efectos dañinos del ácido y el azúcar presentes en las comidas y bebidas energéticas. Los refrigerios y bebidas ácidas pueden ablandar y erosionar el esmalte de los dientes. Debe esperar al menos 30 minutos después de consumir estos productos y luego usar hilo dental y cepillarse con pasta dental con flúor para ayudar a remineralizar el esmalte de sus dientes.

## **LA RAZÓN: RESPIRACIÓN ACELERADA**

Existe también un factor que no está relacionado con lo que consumen los atletas. Tiene que ver con el modo en que respiran. Cuando los atletas gastan mucha energía, naturalmente respiran por la boca e intentan tomar más aire. Funciona, pero termina secándoles la boca. El entrenamiento fuerte también puede deshidratarlo, lo que reduce la producción de saliva.

## **LA SOLUCIÓN: MANTENERSE HIDRATADO**

El modo en que respira no cambiará, así que debe asegurarse de mantener su boca lo más hidratada posible con mucha agua antes, durante y después de correr o ejercitar mucho. La boca seca ya es un problema, pero cuando se la combina con el azúcar y el ácido de las comidas, geles y bebidas energéticas, termina siendo un riesgo potencial para los dientes.

**Si está entrenando para una carrera u otro evento, busque tener cuidados dentales especiales para asegurarse de que su sonrisa esté en buena forma cuando cruce la meta, ¡junto al resto de su cuerpo!**



# campamento SALUDABLE

*Si le gusta acampar, nada lo hace sonreír más que el aire libre, ver las estrellas y disfrutar de la buena compañía junto a una fogata. Pero no se distraiga tanto con las maravillas de la naturaleza como para olvidarse de mantener su rutina de salud bucal. Intente con estos consejos para mantener una sonrisa brillante mientras se relaja junto al fuego o sale de aventura.*



## Cepílese

Debe cepillarse los dientes dos veces al día, dos minutos cada vez, y es algo que debe mantener incluso si no tiene un lavabo a mano. Use agua embotellada para mojar el cepillo y enjuagarse la boca. Cómo guarda su cepillo también es importante. Debe estar en un recipiente que pueda respirar, para que la humedad se evapore. Los contenedores herméticos, como las bolsas selladas y los estuches para cepillos de dientes, encierran la humedad, creando el ambiente ideal para las bacterias.



## Evite las situaciones pegajosas

Aunque tostar malvaviscos en la fogata es una tradición de los campamentos, no es lo mejor para sus dientes. Intente con recetas nuevas y más saludables, como trozos de manzana asada con canela en vez de azúcar, o vegetales con ajo y parmesano (ver receta en la [página 5](#)).

## No deje rastro

Los amantes de acampar conocen la filosofía de “No dejar rastro”, que alienta a las personas a dejar la naturaleza del modo exacto como la encontraron. Asegúrese de retirar toda la basura, incluido el hilo dental y cualquier otro objeto desechable, como cepillos de dientes de un solo uso, pastas dentales de viaje o vasos de cartón.



## Primero lo primero

No se olvide de los elementos bucales cuando arme el kit de primeros auxilios para su viaje. Si lleva algodón, gotas para el dolor de muelas y cemento temporal para empastes, podrá solucionar cualquier emergencia bucal hasta que pueda ver al dentista. También es recomendable que se asegure de tener a mano el número de teléfono de su dentista. (Es una buena idea incluso si no está acampando).



## Arrase con la sed

Beba mucha agua. La hidratación es importante, pero beber mucha agua a la vez ayuda a enjuagar partículas de comida de los dientes, algo en especial útil en lugares donde no se cepilla los dientes con tanta frecuencia como de costumbre.


## ¡UN CAMPAMENTO FELIZ (Y SALUDABLE)!



# programación de citas al alcance de la mano

Descargue la aplicación móvil de Delta Dental para programar citas sin molestias.

¡Programar una cita con su dentista ahora es mucho más fácil! Gracias a la última actualización de la aplicación móvil de Delta Dental, solo debe seguir unos simples pasos.



**1**

Luego de iniciar sesión en la aplicación con su usuario y contraseña, seleccione "Encuentre un dentista" e ingrese su información para ver las opciones de cita.

**2**

Toque el botón verde de "Programar cita".

**3**

Podrá ver los horarios y fechas disponibles para ese dentista, luego programar y manejar las citas para usted y el resto de su familia. Recibirá una confirmación a través de correo electrónico o mensaje de texto (lo que prefiera). También puede cambiar o cancelar citas de ser necesario.

Además de programar citas, la aplicación móvil de Delta Dental le permite acceder a una tarjeta de identificación digital, presupuestos de procedimientos dentales, ver datos de reclamaciones y cobertura, y mucho más. Descargue o actualice la aplicación móvil de Delta Dental hoy mismo.

Contamos con la programación de citas gracias a nuestros socios de Brighter™. La disponibilidad puede variar dependiendo de la zona geográfica y la participación de los dentistas en Brighter Schedule™. Este artículo no está disponible para los afiliados de DeltaCare® USA.

## tendencias dentales destacadas: blanqueamiento con cúrcuma

¿Es posible que agregarle sazón a la rutina bucal ayude a tener dientes más blancos?

Una de las últimas tendencias en cuidado bucal casero que aparece en internet es una mezcla blanqueadora hecha a base de aceite de coco, bicarbonato y cúrcuma. La cúrcuma, miembro de la familia del jengibre, es una especia de color anaranjado que se usa mucho en la cocina del sur de Asia y Oriente Medio.

Quienes proponen esta opción aseguran que aplicar esta mezcla en los dientes y dejarla reposar por cinco minutos resulta en dientes más blancos al instante, con resultados incluso más sorprendentes luego de varios días de uso. Y al parecer, logra esto sin el problema de sensibilidad que suele aparecer con los métodos de blanqueamiento tradicionales.



**El veredicto:** Espere un poco antes de cambiar su pasta dental blanqueadora por una mezcla de especias. El poder blanqueador de la cúrcuma no ha sido comprobado científicamente, y cualquiera que use una mezcla casera como reemplazo de una pasta dental con flúor está dañando sus dientes al dejar de usar un mineral que protege el esmalte. Sin embargo, usar cúrcuma como suplemento de la pasta dental con flúor no le hará daño a nadie, salvo a su cepillo de dientes: Se sabe que la cúrcuma deja manchas amarillentas, así que recomendamos usar un cepillo que no le importe desechar luego del experimento. Recuerde que siempre es mejor hablar con su dentista antes de comenzar un nuevo régimen de salud bucal.



# lista de sonrisas para el verano

*Cree recuerdos que lo hagan sonreír este verano. Estas 10 actividades lo ayudarán.*

- 1 Encontrar una hamaca. Tomar una siesta.
- 2 Combatir el calor en la biblioteca local.
- 3 Mirar las estrellas.
- 4 Tener una lucha con globos de agua.
- 5 Hacer un batido saludable.
- 6 Ver un partido de béisbol local.
- 7 Buscar luciérnagas.
- 8 Hacer una corona con flores.
- 9 Ir a recoger bayas.
- 10 Jugar un partido de mini golf.

