

# THE ORAL HEALTH EXPERT

DELTA DENTAL OF ARIZONA

ABRIL 2020

## UN VISTAZO HACIA ADETRÁS



**P.2** ¿Qué es una emergencia dental?



**P.3** Disminuya su riesgo del cáncer oral de orofaringe



**P.4** Receta: Falafel horneado

## 4 maneras fáciles de proteger su sonrisa



La mayoría de la gente no se da cuenta de lo fácil que puede ser incorporar comportamientos saludables en sus rutinas regulares. Aquí están algunas maneras simples de gozar de mejor salud oral.

### Cepille los dientes correctamente dos veces al día.

Casi un tercio (32%) de los adultos cepillan sus dientes menos de dos veces al día<sup>1</sup>, lo cual aumenta su riesgo de caries y enfermedad de las encías. Cepillarse dos veces al día durante dos minutos cada vez es la forma más eficaz de eliminar la placa.

Cuando cepille, asegúrese de que alcance cada superficie de los dientes por encima y ligeramente por debajo de la línea de las encías. Nunca cepille demasiado fuerte porque puede dañar los dientes y las encías. Y siempre use una pasta dental con fluoruro para ayudar a prevenir la caries dental.

### Use un protector bucal.

Cualquier persona que juegue deportes de contacto como hockey de campo, lacrosse, fútbol, baloncesto, fútbol americano, lucha libre y hockey sobre hielo debe utilizar un protector bucal para proteger contra lesiones de la boca, tales como dientes perdidos o agrietados, daño a la raíz o la corona y labios y mejillas desgarrados.

### Proteja sus labios al aire libre.

Es tan importante proteger los labios de la exposición al sol que causa cáncer como usar protector solar en el resto del cuerpo. Aplique un bálsamo labial resistente al agua que contenga factor de protección solar, (en inglés SPF) 30 o superior cuando esté afuera, incluso en días nublados. Recuerde volver a aplicar por lo menos cada dos horas, incluso más a menudo al nadar.

### Use sus dientes sólo para masticar alimentos.

Evite usar sus dientes como herramientas para abrir botellas y paquetes o para masticar bolígrafos, lápices, uñas y hielo. Si usted usa los dientes de manera no natural, puede agrietarlos o astillarlos, dañar los empastes, causar dolor de muelas y desgastar el esmalte dental.

Estos son sólo algunos de los buenos hábitos de salud oral que usted puede practicar diariamente. Además de cepillarse correctamente, proteger la boca y observar su dieta, asegúrese de usar hilo dental diariamente y evitar el tabaco.

# ¿QUÉ ES UNA EMERGENCIA DENTAL?



Los accidentes pueden ocurrir en cualquier momento, incluso cuando se está relajando en casa. Es importante entender los tipos de problemas que necesitan atención de emergencia y cuáles puede usted manejar por su cuenta. Una emergencia dental es cuando se necesita tratamiento para salvar un diente, detener el sangrado o disminuir el dolor severo.

## Puede esperar.

- Exámenes y limpiezas rutinarias - se consideran preventivos y no urgentes.
- Dolor dental leve - mientras que usted pueda eventualmente necesitar ir al dentista, un dolor de muelas generalmente se puede resolver con una compresa fría y un calmante para el dolor.
- Caries - es importante tratar las caries antes de que empeoren; sin embargo, no son una emergencia.

## Mantenga la calma y llame a su dentista.

- Una corona se desprende - no necesita ir de prisa al dentista, pero debe llamarle. Una corona rota o faltante puede provocar sensibilidad y otros problemas.
- Ajustes de dentaduras - si sus dentaduras han dejado de funcionar correctamente, llame a su dentista. Las dentaduras son esenciales para la vida diaria.
- Problemas de ortodoncia - si usted tiene frenos y rompe un alambre o un soporte, aplique cera dental en los bordes afilados y llame a su dentista.
- Cuidado dental antes de un procedimiento médico crítico - si usted ha programado una cita para tratamiento dental debido a que tiene un procedimiento médico crítico pendiente, esto se considera esencial y usted debe mantener la cita.

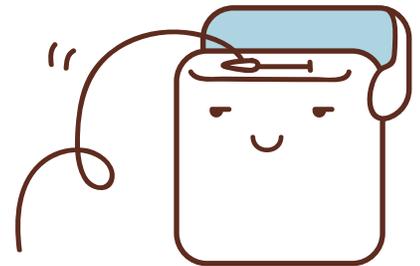
## Necesita tratamiento de emergencia.

- Sangrado incontrolado - si usted está sangrando incontrolablemente de los labios, lengua o encías, diríjase a su consultorio dental o a la sala de emergencias más cercana.
- Dolor severo o hinchazón en la boca - esto podría indicar un absceso o infección, lo cual podría poner en riesgo su vida.
- Trauma bucal - si hay algún traumatismo en la cara que pueda comprometer las vías respiratorias, debe tratarse inmediatamente.
- La pérdida accidental de un diente permanente - llegue al dentista lo antes posible. No toque la raíz del diente, pero intente volver a introducirla en la cavidad dental. Si no puede, ponga el diente en leche hasta que llegue al dentista.

# DATOS QUE LE HARÁN SONREÍR



El récord mundial de la mayoría de los dientes al nacer va a un bebé del Reino Unido que nació en 1990 con 12 dientes<sup>2</sup>.



Jerry Seinfeld es conocido por sus meticulosos hábitos dentales, incluso apareció en un cartel de salud dental en 1993 con la cita "Mira mamá, ¡utilicé el hilo dental!"<sup>3</sup>



Si Ud. necesita tratamiento de conducto radicular, no está solo. Cada año se realizan más de 15 millones de tratamientos de conducto en los EE.UU.<sup>4</sup>.

# Disminuya su riesgo del cáncer oral y de orofaringe



Se espera que alrededor de 10,750 estadounidenses mueran por cáncer oral y de orofaringe (boca y garganta) este año. Y aproximadamente 53,000 personas serán diagnosticadas con estos cánceres<sup>5</sup>. El cáncer oral tiene varios factores de riesgo conocidos y, si se detecta temprano, es tratable. El conocimiento de estos factores de riesgo puede ayudarle a evitar y detectar este tipo de cáncer en una etapa temprana.

## Factores de riesgo que no se pueden controlar.

Aunque no se pueden controlar, es importante ser conscientes de los siguientes factores de riesgo:

- El envejecimiento aumenta el riesgo de cáncer oral, especialmente después de los 50 años.
- El género influye en el riesgo, ya que a los hombres se les diagnostica el doble de veces que a las mujeres. Esto es probable debido a un mayor consumo de tabaco y alcohol<sup>6</sup>.
- Un episodio previo con cáncer de boca o garganta puede hacer que usted sea susceptible a una recurrencia, más a menudo dentro de los dos años después del tratamiento original.
- Los antecedentes familiares de cáncer de boca, garganta u otros tipos de cáncer aumentan el riesgo.
- Un sistema inmunitario debilitado por las enfermedades al nacer, el SIDA, los medicamentos utilizados después de los trasplantes de órganos y más hacen que sea más difícil combatir el cáncer.

## Factores de riesgo que usted puede controlar.

Algunos factores de riesgo están relacionados con los comportamientos que se pueden controlar:

- Todo el consumo de tabaco puede provocar cáncer de boca y garganta.
- El consumo de más de cuatro bebidas alcohólicas al día aumenta su riesgo<sup>7</sup>.
- La falta de frutas y verduras en su dieta puede llevar a una deficiencia de vitaminas y antioxidantes que protegen contra el cáncer.
- La exposición excesiva a la radiación ultravioleta del sol o a la luz solar artificial, como camas solares, aumenta el riesgo de cáncer de labio y oral.
- El virus del papiloma humano (VPH) es la principal causa de cáncer de las amígdalas y de la base de la lengua<sup>8</sup>.

## Cómo puede reducir su riesgo.

Afortunadamente, hay pasos que usted puede tomar para ayudar a reducir el riesgo de desarrollar los cánceres de la boca y garganta:

- Deje de usar cualquier forma de tabaco. Si no lo usa, no lo debe comenzar.
- Si bebe alcohol, hágalo con moderación (hasta dos bebidas al día para hombres de todas las edades y una bebida al día para mujeres).
- Proteja sus labios del sol sombreando su cara con un sombrero y utilice bálsamo de labios con por lo menos un factor de protección solar o SPF 30.
- Evite las camas solares.
- Visite al dentista regularmente—su examen debe incluir un examen de cáncer oral. El diagnóstico precoz es un factor importante en el éxito del tratamiento.
- Realice un autoexamen bucal cada mes para buscar llagas, irritaciones, parches rojos o blancos y bultos que duran más de dos semanas.
- Coma por lo menos cinco porciones de frutas y verduras al día.
- Ayude a evitar el VPH - consulte con su médico sobre cuándo debe recibir la vacuna usted o sus hijos.

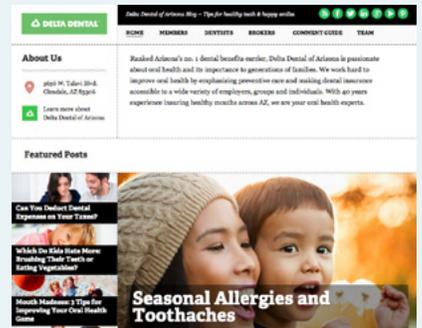
# RECETA: FALAFEL HORNEADO

Ingredientes:	Instrucciones:
 <p>1 cucharada de aceite de oliva</p>	1. Precalentar el horno a 400 F.
 <p>1 lata de garbanzos (15 onzas), drenados y enjuagados</p>	2. Engrasar una bandeja de horno grande con el aceite de oliva. Cubrir con una
 <p>½ taza de cebolla blanca, picada finamente</p>	tapa y reducir el calor para hervir a fuego lento durante 20 minutos.
 <p>1 taza de perejil fresco</p>	3. Combinar los garbanzos, la cebolla, el perejil y el cilantro en un procesador de
 <p>1 taza de cilantro fresco</p>	alimentos y mezclar hasta que se combine todo, pero aún esté grumoso.
 <p>1 cucharadita de sal marina</p>	4. Agregar los ingredientes restantes y mezclar hasta que se combine bien con una
 <p>¼ cucharadita de cilantro</p>	textura fina.
 <p>2 cucharaditas de comino</p>	5. Tomar 2 cucharadas de mezcla a la vez y enrollar para hacer bolas.
 <p>2 cucharaditas de polvo para hornear</p>	6. Coloque las bolas en la bandeja y hornee durante 20 a 30 minutos hasta que
 <p>2 cucharadas de linaza molida</p>	se doren.
	7. Servir en un pan pita integral, en una ensalada o comerlas tal cual.

¿QUIERE MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA SALUD BUCAL?

VISITE EL BLOG DE DELTA DENTAL DE ARIZONA

[deltadentalazblog.com](http://deltadentalazblog.com)



SÍGANOS  
EN LÍNEA



## FUENTES DE INFORMACIÓN

<sup>1</sup>Delta Dental 2019 Adult's Oral Health & Well-Being Survey

<sup>2</sup><https://www.guinnessworldrecords.com/world-records/most-teeth-at-birth>

<sup>3</sup><https://www.asbaonline.org/index.php/education/blog/for-funnyman-jerry-seinfeld-dental-health-is-no-joke>

<sup>4</sup><https://vitalrecord.tamhsc.edu/revolutionizing-root-canal-treatment/>

<sup>5</sup><https://www.cancer.org/cancer/oral-cavity-and-oropharyngeal-cancer/about/key-statistics.html>

<sup>6</sup><https://www.webmd.com/cancer/oral-cancer-men-how-spot-early#2>

<sup>7</sup>[https://jada.ada.org/article/S0002-8177\(16\)00070-2/fulltext](https://jada.ada.org/article/S0002-8177(16)00070-2/fulltext)

<sup>8</sup>[https://www.cdc.gov/cancer/hpv/basic\\_info/hpv\\_oropharyngeal.htm](https://www.cdc.gov/cancer/hpv/basic_info/hpv_oropharyngeal.htm)