

THE ORAL HEALTH EXPERT

DELTA DENTAL OF ARIZONA

ABRIL 2021

UN VISTAZO HACIA ADETRÁS



P.2 ¿Cuáles son las áreas de especialización en odontología?



P.3 4 Preguntas comunes sobre la anestesia local



P.4 Receta: Botes de calabacín con pollo y queso

6 Consejos para cuidar los dientes de su hijo

Como padre o cuidador, usted tiene un papel esencial para ayudar a que los dientes permanentes de su hijo se queden permanentes. Mientras que la salud oral es importante desde el momento de nacer, es especialmente crucial a partir de los 6 años, cuando los dientes permanentes comienzan a salir. Los niños que aprenden temprano a cuidar los dientes forjan hábitos saludables que se llevarán hasta la edad adulta. Además, los niños con una buena salud oral se desempeñan mejor académicamente y pierden menos días escolares que aquellos con una mala salud oral¹.



Aquí están 6 maneras que usted puede ayudar a que su niño disfrute de una vida de sonrisas sanas:

- 1. Fomentar el cuidado bucal diario.** Enseñe a sus hijos a cepillarse los dientes al menos dos veces al día durante dos minutos cada vez y a usar el hilo dental diariamente para limpiar las áreas donde no puede llegar un cepillo de dientes.
- 2. Llevarlos a visitar al dentista regularmente.** Al igual que los adultos, los niños deben visitar al dentista por lo menos dos veces al año para un examen y limpieza.
- 3. Servir alimentos saludables.** Ayude a que su hijo evite los bocadillos azucarados y con almidón, proporcionándole alternativas aptas para la salud dental, como nueces, queso, yogur con bajo contenido de azúcar, frutas y verduras.
- 4. Mantenerlos hidratados.** El agua puede enjuagar las partículas de alimentos y ayudar a que los niños eviten la boca seca, la cual provoca la caries.
- 5. Comprar un protector bucal.** Al jugar deportes de contacto como el hockey, baloncesto, fútbol o la lucha libre puede poner a sus hijos en riesgo de perder y agrietar los dientes, junto con causar daño a las raíces y coronas.
- 6. Hablar con ellos sobre el tabaco.** Muchos fumadores prueban su primer cigarrillo antes de los 18 años², por lo cual es una buena idea empezar a advertirles a sus hijos sobre los peligros del tabaco, tan pronto como los 5 años y mantener la conversación durante toda la infancia.

Hay muchos factores que entran en juego para el fin de tener una sonrisa saludable, pero es importante que sus hijos tengan éxito. Al inculcar los hábitos saludables a una edad temprana, está dando a sus hijos la mejor oportunidad de tener una sonrisa brillante durante los años venideros.

¿Cuáles son las áreas de especialización en odontología?



Las visitas regulares al dentista forman una parte importante de nuestra experiencia de salud oral. Su dentista general trabaja para mantener la salud de su sonrisa e identificar cualquier problema que pueda requerir atención especial. ¿Sabía que hay 12 especialidades diferentes en odontología? Si usted necesita un tratamiento avanzado, su dentista general puede referirle a un especialista.

Los 12 tipos de especialistas dentales

Para convertirse en un dentista especializado, un DDS (Doctor en Cirugía Dental) o DMD (Doctor en Medicina en Odontología) debe recibir entre 2 a 6 años adicionales de capacitación de posgrado. Los especialistas dentales deben cumplir con ciertos requisitos de formación y preparación para ser reconocidos por la Comisión nacional de reconocimiento de especialidades dentales y juntas de certificación (NCRDSCB por sus siglas en inglés).

Aquí están las 12 especialidades dentales reconocidas actualmente por la comisión NCRDSCB³:

- Anestesiólogo dental
- Especialista en Salud Pública Dental
- Endodoncista
- Radiólogo Maxilofacial oral
- Cirujano oral y Maxilofacial
- Especialista en Medicina oral
- Patólogo oral
- Especialista en dolor orofacial
- Ortodoncista
- Dentista pediátrico
- Periodoncista
- Protodoncista

¿A cuál dentista debe acudir?

Como regla general, siempre puede empezar con su dentista general cuando tenga algún problema de salud oral. Si su dentista general cree que su(s) necesidad(es) dental(es) en particular requiere un especialista, le referirá al dentista especializado adecuado. Se le puede referir para cosas como la remoción de las muelas de juicio, cirugía periodontal, atención ortodóncica u otros servicios. Es importante mantener al tanto a su dentista general para que puedan ayudarle a mantener la salud de su boca en el futuro.

DATOS QUE LE HARÁN SONREÍR



La anestesia moderna se usó por primera vez con éxito en cirugía en 1846 por un dentista llamado Dr. William T.G. Morton⁴.



El número de personas que usan frenos está aumentando. Hoy en día, alrededor de 4 millones de estadounidenses usan aparatos ortodóncicos⁵.



A principios de los 1850s, la pasta dental era un polvo que contenía jabón o tiza⁶.

4 Preguntas comunes sobre la anestesia local



Su dentista se esfuerza por hacer que su experiencia dental sea lo más agradable posible. Durante más de 100 años, los anestésicos locales han sido una parte importante de ese esfuerzo. Aprenda las respuestas a estas preguntas para entender mejor el uso de anestésicos locales en el cuidado dental.

¿Qué es la anestesia local?

Se inyecta un anestésico local para evitar que sienta dolor en un área específica de la boca durante un procedimiento dental. Funciona por impedir que los nervios envíen señales de dolor a su cerebro. La anestesia local se usa para procedimientos como empastes, extracción de dientes, coronas, emergencias dentales o tratamiento de la enfermedad de las encías.

La novocaína fue una vez el anestésico local más utilizado por los dentistas. Fue reemplazado hace varios años por medicamentos similares, más modernos, como la lidocaína. Sin embargo, algunas personas todavía se refieren a cualquier anestesia dental local como "recibir una inyección de novocaína".

¿Cuánto tiempo dura?

En general, la anestesia local funciona rápidamente y los efectos no duran mucho tiempo. Los efectos insensibilizantes de la lidocaína generalmente se producen en 5 minutos o menos y duran entre 1 y 2 horas. La anestesia local con frecuencia contiene epinefrina (también conocida como adrenalina), que puede ayudar a que los efectos duren más tiempo.

La dosis y la persona que recibe la dosis también pueden afectar la duración de la misma. Por ejemplo, un dentista usará una dosis alta para un procedimiento más largo y complicado.

¿Hay efectos secundarios potenciales?

La anestesia local es segura para la mayoría de las personas, pero a veces puede causar efectos secundarios. Afortunadamente, los efectos secundarios suelen ser leves y se pasan rápidamente. Incluyen:

- Hormigueo y dolor leve en el lugar de la inyección
- Mareos
- Dolores de cabeza
- Somnolencia
- Espasmos musculares

Es raro, pero pueden ocurrir reacciones alérgicas. Si tiene una reacción, debe buscar tratamiento médico de inmediato.

¿Mi plan de seguro dental pagará la anestesia local?

Según la Asociación Dental Americana, la anestesia local se considera generalmente parte de la mayoría de los tratamientos. Como resultado, no debe llevar ningún cargo adicional. Pida una estimación previa al tratamiento si usted quisiera asegurarse de que la anestesia local no se considera un cargo separado.

RECETA: BOTES DE CALABACÍN CON POLLO Y QUESO

Ingredientes:	Instrucciones:
 4 calabacines medianos, cortados por la mitad a lo largo	1. Precalentar el horno a 400 F. Engrasar una cacerola para hornear [9x13] con aceite de oliva.
 1 cucharada de aceite de oliva	2. Sacar los centros de cada calabacín, dejando un borde de ¼ de pulgada para formar un "bote". Colocar los calabacines en la cacerola y rozar con 1 cucharada de aceite de oliva.
 2 dientes de ajo picado	3. Calentar ½ cucharada de aceite de oliva en un sartén a fuego mediano. Añadir el ajo y la cebolla y saltear durante 3 a 4 minutos.
 ½ cebolla roja, picada	4. Transferir la mezcla a un recipiente grande y añadir el pollo cocinado, ½ taza de salsa de barbacoa y ½ taza de queso. Se divide por igual la mezcla y se rellena cada bote de calabacín.
 1 libra de pechuga de pollo cocido y desmenuzado	5. Repartir cada bote con 1 cucharada de salsa barbacoa y 1½ cucharadas de queso.
 1 taza de salsa de barbacoa (baja en azúcar)	6. Cubrir la cacerola con papel de aluminio y hornear durante 35 a 45 minutos o hasta que el queso se haya derretido y el calabacín esté tierno.

¿QUIERE MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA SALUD BUCAL?

VISITE EL BLOG DE DELTA DENTAL DE ARIZONA

deltadentalazblog.com



SÍGANOS
EN LINEA



FUENTES DE INFORMACIÓN

¹<https://ajph.aphapublications.org/doi/10.2105/AJPH.2010.200915>

²https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/youth_data/tobacco_use/index.htm

³<https://www.ada.org/en/ncrds/b/dental-specialties>

⁴<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22583009/>

⁵<https://www.theatlantic.com/health/archive/2015/07/braces-dentures-history/397934/>

⁶<https://www.colgate.com/en-us/oral-health/brushing-and-flossing/history-of-toothbrushes-and-toothpastes>