

# THE ORAL HEALTH EXPERT

En celebración del mes nacional para el bienestar, revelamos las sorprendentes conexiones entre la salud bucal y la salud general. También ayudamos a los padres a planear los chequeos dentales antes de que sus hijos regresen a la escuela.

DELTA DENTAL OF ARIZONA

AGOSTO 2019

## UN VISTAZO HACIA ADENTRO



**P.2** No pierda este paso esencial para el regreso a la escuela



**P.3** Cómo su boca influye en la salud desde la cabeza a los pies



**P.4** Receta: Rellenos de calabacín con pollo

## Cuidado - el LONCHE puede tener mucha azúcar

Muchos padres de familia prefieren empacar un almuerzo en la casa para los niños porque piensan que es una opción más saludable en vez del menú de almuerzo escolar. Puede ser verdadero, siempre y cuando usted preste atención a lo que incluya. Pruebe las siguientes fáciles opciones alternativas para reducir el contenido de azúcar en el lonche de su hijo(a).



### 1. Decir NO al azúcar

Cambie las tacitas del puré regular de manzana para las tacitas de manzana natural o sin azúcar añadido, o empaque una porción de requesón, que está lleno de calcio. Puede añadir unos arándanos (moras azules), o rebanadas de fresas al requesón para un gusto especial.

### 2. Elegir las frutas frescas

Una botana de fruta parece buena idea - pues, muchos se producen con el jugo de frutas, ¿verdad? Pero muchas botanas de fruta y fruta deshidratada son pegajosas, y esto significa que los pedacitos se quedarán en los dientes mucho más después de la hora de almorzar. Con el tiempo esto puede resultar en la caries dental. Es mejor empacar frutas frescas como, por ejemplo, un plátano, una mandarina o rebanadas de manzana.

### 3. Tomar la leche

Al tomar la leche en cualquier forma les ayuda a los menores de edad cumplir la cantidad diaria recomendada de calcio, que ayuda a fortalecer dientes fuertes. Pero hacerles tomar leche, sola en vez de con gusto a chocolate o a fresa, les ayudará disminuir la cantidad de azúcar en el lonche.

Si Ud. se acostumbra a empacar el lonche con un paquete de saladas o una bolsita de papas fritas para un bocado, tal vez debería volver a pensarlo. Los alimentos que contienen el almidón se descomponen en glucosa, igual como los dulces y las galletas. Así que aun si la comida misma no parece dulce, el resultado puede ser lo mismo. Si quiere ofrecerles algún alimento alternativo que sea crujiente, incluya unas semillas de girasol, almendras, mini zanahorias o palomitas.

## NO PIERDA ESTE PASO ESENCIAL PARA EL REGRESO A LA ESCUELA



**Mientras que usted puede estar ocupado preparándose para enviar sus niños a la escuela, la vida probablemente se hará más atareada cuando comiencen las clases. Por esa razón, ahora es un buen momento para programar una visita dental para sus hijos. No sólo es bueno para su salud, sino que incluso puede ser requerido por la ley.**

### Por qué son importantes los chequeos

Los requisitos para las exámenes dentales fueron aprobados en algunos lugares para enfatizar la importancia de la salud bucal de los niños y prepararlos para el año escolar. Los chequeos también están diseñados para identificar cuáles niños están en necesidad de tratamiento.

Las enfermedades orales pueden interferir con el aprendizaje, conducir a días de escuela perdidos y causar dolor innecesario. De hecho, el 29% de los padres con niños en la escuela ha dicho que en el último año, su hijo faltó clases debido a un problema de salud oral, según una encuesta de Delta Dental<sup>1</sup>.

La caries dental es la enfermedad crónica más común entre los niños estadounidenses<sup>2</sup>. La detección temprana y el tratamiento de las enfermedades dentales pueden ayudar a evitar que los problemas se hagan cada vez más graves y costosos de tratar.

### Programa un examen bucal completo para sus hijos

Un chequeo de salud oral puede ser realizado por varios profesionales de la salud. Sin embargo, una simple exploración no es tan completa como un examen realizado por un dentista con licencia<sup>3</sup>.

En un examen dental, su dentista podrá identificar cualquier problema y recomendar el tratamiento. Además del examen, Ud. puede pedir que se haga una limpieza de los dientes de su niño para ayudar a prevenir problemas futuros. Por lo general, dichos servicios preventivos son cubiertos al 100% por los planes de seguro dental.

Su dentista les ayudará a sus hijos a entender la importancia de cepillarse los dientes, usar el hilo dental y comer alimentos saludables. Además, les puede mostrar las técnicas apropiadas para tomar el mejor cuidado de sus dientes.

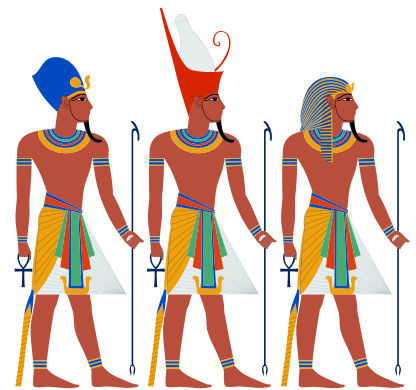
### Investigue si hay una ley de chequeos dentales en su área

Si usted vive en el Distrito de Columbia, California, Georgia, Illinois, Iowa, Kansas, Kentucky, Nebraska, Nueva York, Oregón, Pensilvania, Rhode Island, Carolina del Sur, Utah, o Virginia del Oeste, puede que se les requiera un chequeo dental a sus hijos<sup>4</sup>.

## DATOS QUE LE HARÁN SONREÍR



Francamente, mi querida, él usaba dentadura postiza. Clark Gable perdió la mayor parte de los dientes a la infección de las encías, cuando sólo tenía 32 años de edad<sup>5</sup>.



Se cree que los egipcios utilizaban una pasta para limpiar los dientes hace unos 7.000 años - antes de que fueran inventados los cepillos de dientes<sup>6</sup>.



El diente que le hace falta a Ed Helms en la película, "¿Qué pasó ayer?" está ausente en la vida real. El actor tiene un implante que se le quitó para el papel<sup>7</sup>.



# Cómo su boca influye en la salud desde la cabeza a los pies



Una sonrisa saludable mejora las interacciones sociales, la comunicación y la capacidad para desempeñarse bien en el trabajo y en la escuela. Pero hay muchas más razones para mantener una salud oral sobresaliente. La Academia Nacional de Medicina informa que la salud oral está conectada a una buena salud general y que las enfermedades orales pueden exacerbar los problemas de salud fuera de la boca.

## Otras enfermedades

Una mala salud oral se ha vinculado a varios problemas del corazón. Los estudios han encontrado que las complicaciones de salud oral pueden conducir a un mayor riesgo de enfermedad del corazón. Las personas con la enfermedad de las encías tienen casi el doble de riesgo de enfermedad cardíaca que aquellos con las encías sanas, según la Academia Americana de Periodontología<sup>8</sup>. La inflamación crónica de la enfermedad de las encías también puede elevar los niveles de colesterol. La salud dental deficiente también puede incrementar el riesgo de una infección bacteriana en el torrente sanguíneo, lo cual puede tener un efecto en sus válvulas cardíacas.

La enfermedad de las encías parece ser más frecuente y grave en los pacientes diabéticos. Además, las personas con la enfermedad de las encías tienen más dificultades para controlar sus niveles de azúcar en la sangre.

## Efectos adicionales

Las enfermedades orales no tratadas pueden llevar a dificultades para comer y hablar, tanto como problemas con el aprendizaje y la productividad para niños y adultos<sup>9</sup>. Los problemas bucales también pueden llevar a malas decisiones dietéticas que pueden dañar la salud general<sup>10</sup>.

Otros temas relacionados a la salud oral incluyen una interrelación entre el nacimiento prematuro y el bajo peso al nacer a los bebés de las mujeres embarazadas con enfermedad de las encías. Además, los niños estadounidenses pierden millones de días escolares y los adultos pierden un estimado de 164 millones de horas de trabajo debido a problemas de salud bucal cada año<sup>11</sup>. Además, las enfermedades bucales, en su mayoría no tratadas y a menudo prevenibles, envían a más de 2,1 millones de personas a la sala de emergencias cada año<sup>12</sup>.

## Prevención de la enfermedad de las encías

La enfermedad de las encías parece tener una conexión con muchos de estos efectos negativos sobre la salud general. Y casi la mitad de los adultos estadounidenses tienen algún grado de la enfermedad de las encías<sup>13</sup>.

La enfermedad de las encías, junto con la mayoría de las enfermedades bucales, es casi completamente prevenible. Asegúrese de cepillarse los dientes dos veces al día, usar el hilo dental diariamente y visite a su dentista regularmente. Con un examen oral, su dentista puede detectar signos de más de 120 enfermedades, incluyendo la enfermedad cardíaca y la diabetes<sup>14,15</sup>. La detección temprana puede hacer que el tratamiento sea más fácil, cueste menos, e incluso salve la vida.

# RECETA: RELLENOS DE CALABACÍN CON POLLO

## Ingredientes:



4 calabacines medianos, cortados por la mitad a lo largo  
1½ cucharadas de aceite de oliva  
2 dientes de ajo picado



½ cebolla roja, picada  
1 libra de pechuga de pollo cocido y desmenuzado  
1 taza de salsa de barbacoa (baja en azúcar)  
1¼ tazas de queso cheddar rallado

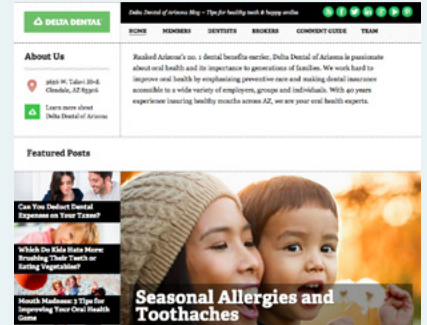
## Instrucciones:

Precalentar el horno a 400°F. Engrasar una cacerola para hornear [9x13] con aceite de oliva. Quitar 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. 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. Se transfiere la mezcla a un recipiente grande y se añade 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, cubriendo cada uno con 1 cucharada de salsa barbacoa y 1½ cucharadas de queso. 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](http://deltadentalazblog.com)



SÍGANOS  
EN LINEA



## FUENTES DE INFORMACIÓN

- <sup>1</sup><https://www.deltadental.com/us/en/about-us/press-center/2018/parents-confess-flossing-is-most-challenging-thing-to-get-child-.html>
- <sup>2</sup>[https://www.cdc.gov/healthywater/hygiene/disease/dental\\_caries.html](https://www.cdc.gov/healthywater/hygiene/disease/dental_caries.html)
- <sup>3</sup>[https://www.mchoralhealth.org/OpenWide/mod4\\_3.htm](https://www.mchoralhealth.org/OpenWide/mod4_3.htm)
- <sup>4</sup><https://www.cdhp.org/resources/341-state-dental-screening-laws-for-children-examining-the-trend-and-impact>
- <sup>5</sup><http://mentalfloss.com/article/20142/quick-10-10-facts-about-clark-gable>
- <sup>6</sup><https://www.colgate.com/en-us/oral-health/basics/brushing-and-flossing/history-of-toothbrushes-and-toothpastes>
- <sup>7</sup><https://people.com/movies/ed-helms-explains-his-real-life-missing-tooth/>
- <sup>8</sup><https://www.deltadental.com/us/en/protect-my-smile/overall-health/oral-health---your-heart.html>
- <sup>9</sup><https://www.nidcr.nih.gov/research/data-statistics/surgeon-general>
- <sup>10</sup><https://www.deltadental.com/us/en/protect-my-smile/overall-health/oral-health---longevity/ten-rules-for-living-longer.html>
- <sup>11</sup><https://www.ada.org/en/about-the-ada/dentists-doctors-of-oral-health>
- <sup>12</sup><https://www.ada.org/en/public-programs/action-for-dental-health/er-referral>
- <sup>13</sup><https://www.medicalnewstoday.com/articles/324485.php>
- <sup>14</sup>U.S. Surgeon General Report on Oral Health 2000 – Chapter 3 – Diseases and Disorders
- <sup>15</sup>Application of the international classification of diseases to dentistry and stomatology : ICD-DA. World Health Organization 1995