

# THE ORAL HEALTH EXPERT

La temporada de las fiestas está para empezar y eso probablemente significa mucha diversión con la familia. Le explicaremos por qué usted debe disfrutar de las festividades con risa y cómo puede mantener seguras las sonrisas de su familia.

DELTA DENTAL OF ARIZONA

DICIEMBRE 2018

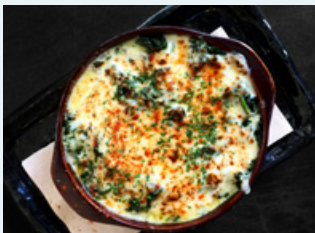
## UN VISTAZO HACIA ADENTRO



**P.2** Los beneficios de la risa no son ninguna broma



**P.3** Cómo mantener las sonrisas felices cuando la familia viene de visita



**P.4** Receta: Dip caliente de espinacas y alcachofas

## Cuando los besos bajo el muérdago van mal

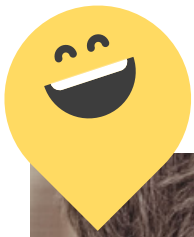


**Un beso bajo el muérdago puede parecer como una encantadora tradición, pero para las personas con alergias a los cacahuets (maní), el besar bajo las bayas puede ser de todo menos.**

La saliva puede contener trazas del alérgeno que se encuentra en el maní aun horas después de consumir alimentos. Si Ud. sabe que un ser querido tiene una alergia a las nueces, es mejor evitar cualquier plato o postre festivo que contenga cacahuets. Según investigaciones realizadas por la Academia Americana de Alergias, Asma e Inmunología<sup>1</sup>, el alérgeno puede persistir en la saliva para hasta cuatro horas después de una comida. Aunque el cepillarse los dientes después de comer puede eliminar parte del alérgico, no lo extrae todo. Asegúrese de comprobar las etiquetas antes de comer y alertar a los demás si usted tiene una alergia al maní.

Los síntomas de una alergia a las nueces usualmente incluyen comezón, hormigueo, hinchazón y tos, pero pueden llegar a ser tan graves como la anafilaxia, que es una severa reacción alérgica potencialmente mortal que puede causar el estrechamiento de las vías aéreas en los pulmones. Si estos síntomas ocurren, aunque sea en pequeña escala, es necesaria una visita al médico - e incluso puede salvar vidas<sup>2</sup>.

No tiene que evitar el muérdago en esta temporada de celebraciones, pero sea consciente de lo que ha comido y con quién está besando.



# Los beneficios de la risa no son ninguna broma



La temporada de fiestas es una gran oportunidad para pasar tiempo con la familia y la risa con sus familiares es una de las mejores partes de la temporada. Sea una risita calladita o una fuerte carcajada, la risa puede tener efectos positivos en la salud oral y en general. Siga leyendo para saber cuánto le puede ayudar la risa.



## Reduce los niveles de estrés.

Quizás Ud. esté estresado con el ajetreo de las fiestas, que puede ser una mala noticia para las encías y los dientes. El estrés es una causa común del rechinar de dientes, lo que puede dañar el esmalte dental, hacer doler la mandíbula y más. Además, el estrés provoca mayores niveles de cortisol, lo cual aumenta su riesgo de enfermedad de las encías<sup>3</sup>.

Mediante la reducción de los niveles de cortisol<sup>4</sup> la risa puede ayudar a mejorar el funcionamiento del sistema inmunitario<sup>5</sup>. También conduce a la activación y luego libera su respuesta al estrés, dejando una sensación relajada y la disminución de la tensión<sup>6</sup>.



## Actúa como un entrenamiento ligero.

Sorprendentemente, la risa puede imitar el ejercicio por la quema de calorías y el aumento de la frecuencia cardíaca. En un estudio realizado por la Universidad de Vanderbilt, los participantes quemaron 50 calorías después de sólo 10 a 15 minutos de risa<sup>7</sup>. Además, la risa libera endorfinas y estimula varias partes del cuerpo, incluso el corazón, los pulmones y los músculos<sup>8</sup>. Al compartir una risita alrededor de la mesa familiar podría ayudarle a quemar algunas de las calorías adicionales del postre.



## Aumenta la tolerancia al dolor.

La risa puede aumentar la tolerancia al dolor mediante la liberación de endorfinas. Algunos estudios hasta sugieren que después de la cirugía, los pacientes que ríen una cantidad significativa necesitan menos medicamento para el dolor<sup>9</sup>. Si usted está experimentando un dolor de muelas, intente mirar una comedia para pasar el rato y aliviar el dolor antes de su cita dental.

Póngase a reír durante esta temporada festiva y puede que recibirá algunas recompensas saludables.

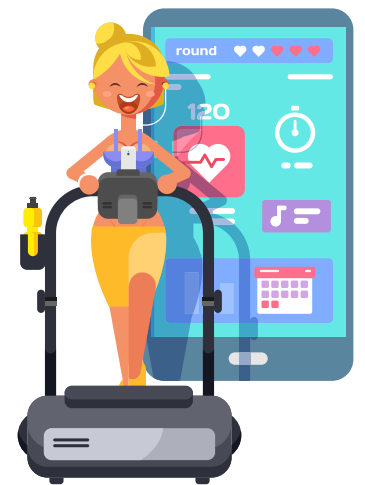
# DATOS QUE LE HARÁN SONREÍR



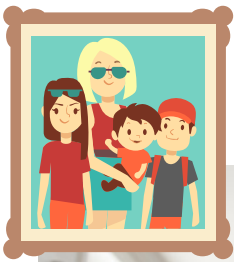
Somos 30 veces más propensos a reír en presencia de otras personas. Comparte una risa con los miembros de la familia estas vacaciones<sup>10</sup>.



Aproximadamente 101,6 millones de personas viajaron durante las vacaciones en 2016. Si su familia está viajando, asegúrese de que todos están preparados para emergencias bucales<sup>11</sup>.



Sólo 10 a 15 minutos de la risa puede quemar hasta 50 calorías. Póngase a reír para quemar las calorías extras que se permitió en las fiestas<sup>12</sup>.



## CÓMO MANTENER LAS SONRISAS FELICES CUANDO LA FAMILIA VIENE DE VISITA



Si Ud. está albergando las celebraciones navideñas en su hogar, reserve tiempo para hacer los preparativos para asegurar que se mantengan brillantes las sonrisas de su familia- especialmente para los parientes que viajan desde otro lugar.

Podría visitar a la tienda de antemano para abastecerse de los siguientes suministros de salud oral:

- **Hilo dental, pasta de dientes y cepillos de dientes nuevos** en el caso de que alguien se olvide del suyo.
- **Meriendas buenas para la boca** como brócoli, apio, zanahorias, queso y nueces.
- **Una barrera de seguridad** para que los huéspedes más jóvenes no se aventuren en áreas que los pongan en riesgo de lesiones a la boca.
- **Medicamentos para el dolor**, tales como el acetaminofeno para niños o el ibuprofeno para adultos<sup>13</sup>.
- **Un kit de emergencia dental** con elementos como gasas, vendas, material de empaste temporal, cera dental para las personas con frenos, cemento dental para cualquier rotura de empaste o corona y peróxido de hidrógeno para desinfectar las heridas.

Desafortunadamente, a pesar de la preparación, las emergencias de boca todavía pueden ocurrir. Asegúrese de saber cuándo debe buscar atención profesional.

- **El dolor de muelas no es** el momento para los remedios caseros. Llame a su dentista para su asesoramiento.
- Dependiendo de la gravedad, **la lengua y los labios mordidos** pueden ser remediados en casa, pero si continúa el sangrado, debe ir a la sala de emergencias.
- Normalmente es necesario el cuidado profesional para cualquier **diente roto**.
- La atención de emergencia siempre es necesaria para **los dientes permanentes caídos por resultado de una lesión**. Si presta atención a un diente perdido con la suficiente rapidez, se podría salvar el diente<sup>14</sup>.

Debido a los días festivos, la mayoría de las oficinas dentales regulares probablemente estarán cerradas, pero eso no significa que no Ud. tenga opciones para atención profesional. Empiece por llamar a su dentista personal a través del número para la atención después del horario de trabajo. Algunos dentistas recibirán a los miembros de familia, dependiendo de las circunstancias, o pueden proporcionar una referencia para atender al problema. Si es necesario encontrar a un nuevo dentista, busque uno que participa en la red de beneficios dentales del plan de seguro de su miembro de familia. Asimismo, podría acudir a una clínica de atención urgente o la sala de emergencias. Estos servicios pueden ayudar a manejar el dolor, pero no podrán reparar los dientes. Sus beneficios dentales no cubren dichas visitas, por lo que necesitará verificar su plan médico.

Sus miembros de familia ahorrarán más dinero por visitar un dentista dentro de la red de su plan de seguro. Si están cubiertos por Delta Dental, pueden encontrar un dentista de la red rápidamente a través del sitio web de Delta Dental o en nuestra aplicación móvil gratis.

Manténgase a salvo en esta temporada y esté preparado para cualquier sorpresa que su familia pudiera encontrar. ¡Felices fiestas!

# RECETA: DIP CALIENTE DE ESPINACAS Y ALCACHOFAS

## Ingredientes:



1 taza de espinacas congeladas; descongeladas y picadas



1 ½ tazas de corazones de alcachofa congelados; descongelados y picados



6 onzas de queso crema



¼ de taza de mayonesa



⅓ taza de queso parmesano rallado



cucharadita de hojuelas de pimiento rojo



¼ cucharadita de sal



¼ cucharadita de ajo en polvo

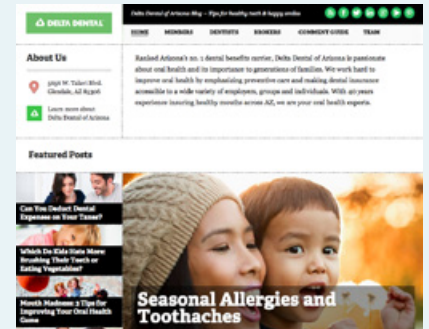
## Direcciones:

Hervir las espinacas y alcachofas en 1 taza de agua hasta que estén tiernos. Drene y deseche el líquido. Calentar el queso crema en el microondas durante 1 minuto o hasta que esté caliente y suave. Añadir el resto de los ingredientes y servir caliente.

¿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><http://oralhealth.deltadental.com/Search/22,Delta26>
- <sup>2</sup><http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/peanut-allergy/basics/symptoms/con-20027898>
- <sup>3</sup><http://oralhealth.deltadental.com/Search/22,Delta155>
- <sup>4</sup><https://www.webmd.com/a-to-z-guides/what-is-cortisol#1>
- <sup>5</sup><https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S096522991300157X>
- <sup>6</sup><https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044456>
- <sup>7</sup><https://www.webmd.com/balance/features/give-your-body-boost-with-laughter#1>
- <sup>8</sup><https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044456?pg=1>
- <sup>9</sup>[https://www.washingtonpost.com/national/health-science/laughing-may-help-ease-blood-pressure-boost-mood-and-enrich-health-in-other-ways/2011/10/18/gIQAq8Y5CM\\_story.html?utm\\_term=.7e9d462cfa8c](https://www.washingtonpost.com/national/health-science/laughing-may-help-ease-blood-pressure-boost-mood-and-enrich-health-in-other-ways/2011/10/18/gIQAq8Y5CM_story.html?utm_term=.7e9d462cfa8c)
- <sup>10</sup><https://www.bbc.com/news/health-29754636>
- <sup>11</sup><https://newsroom.aaa.com/2016/12/holiday-travel-to-reach-the-highest-level-on-record-according-to-aaa/>
- <sup>12</sup><https://www.webmd.com/balance/features/give-your-body-boost-with-laughter#1>
- <sup>13</sup><https://www.webmd.com/oral-health/home-remedies-toothache#1>
- <sup>14</sup><http://oralhealth.deltadental.com/Search/22,21270>