

THE ORAL HEALTH EXPERT

Prepárese para las festividades con nuestra lista de regalos saludables. Además, descubra maneras de aliviar la sequedad en la boca y cómo mantener la sonrisa saludable durante la temporada de resfriados y gripe.

DELTA DENTAL OF ARIZONA

DICIEMBRE 2019

UN VISTAZO HACIA ADENTRO



P.2 4 maneras de mantener la boca sana durante la temporada de resfriados y gripe



P.3 Maneras para aliviar la sensación de sequedad en la boca



P.4 Receta: Sopa de Frijoles Toscana

Regalos saludables para las fiestas de invierno

Entre todas las galletas, los bastones de menta y cócteles, puede ser difícil de encontrar regalos saludables. Ayude a sus amigos y familiares a evitar una depresión estacional con algunos regalos saludables para todas las edades. Resultan perfectos para mantenerse en forma y a la misma vez, ¡celebrar las fiestas!



Medidores de moda

Desde los niños hasta los abuelos, hay un medidor de actividad para todas las edades. Los dispositivos portátiles pueden contar los pasos, las frecuencias cardíacas, incluso las horas de dormir.

Hidratación durante las vacaciones

El consumo de agua es clave para la salud general y oral. Se puede regalar el H2O con una botella de agua inteligente. Estos aparatos cuentan con sensores para medir los niveles de hidratación e integración con una aplicación smartphone. Las botellas de agua también alientan el consumo de agua del grifo, que tiene muchos beneficios.

Regalitos para las medias de Navidad

- **Cepillos de dientes:** Compre un cepillo básico, modelo eléctrico o hasta uno que toca música. Una manera excelente de entusiasmar a los niños por el cepillado es con un cepillo de dientes con su personaje favorito.
- **Hilo dental:** Elija uno hilo dental tradicional a sabor menta o busque algo más extremo, como el sabor a pastel.
- **Invita a su pareja al muérdago:** Regale un paquete de goma de mascar o chicle (busque uno con xilitol), bálsamo labial o mentas sin azúcar. Algunas marcas ofrecen sabores de edición limitada específicamente para las vacaciones.

Ahora ya está listo para disfrutar de unas vacaciones llenas de sonrisas. No se le olvide mantener su posición en la lista de Papá Noel—iguarde la salud de sus dientes!

4 MANERAS DE MANTENER LA BOCA SANA DURANTE LA TEMPORADA DE RESFRIADOS Y GRIPE

Por término medio, los adultos se enferman con resfriados dos o tres veces al año, con duración entre 7 a 10 días¹. Cuando llega la temporada de gripe, aproximadamente el 8% de las personas en los Estados Unidos la contrae². Siga estas sugerencias para aliviar los síntomas de resfriado y gripe y proteger su salud bucal a la misma vez:

1 Usar remedios sin azúcar para las pastillas contra la tos y medicamentos para el resfriado.

Las pastillas contra la tos ayudan a aliviar la tos persistente y sequedad de boca. Revise la etiqueta para evitar pastillas y medicamentos que contengan fructosa o jarabe de maíz. Dichos azúcares pueden causar la caries, sobre todo si permanecen en la boca por un tiempo prolongado. Mejor elegir pastillas sin azúcar y medicamentos en forma de tabletas. Para los niños mayores de 4 años, el jarabe para el resfriado suele ser endulzado con azúcar, por lo cual se les recomienda enjuagar la boca con agua y cepillarse los dientes después de tomar la medicina, si es que se administre antes de acostarse.

2 Hidratar con el tipo de líquido adecuado.

Todos hemos oído que se debe beber líquidos cuando uno lucha contra un resfriado. Sólo asegúrese de elegir el mejor tipo.

- El agua es la opción preferida, ya que le mantiene hidratado y lava los ácidos que causan la caries
- Las bebidas deportivas sin azúcar pueden darle un impulso de energía
- El jugo con bajo contenido en azúcar puede ser consumido con moderación si después se enjuaga la boca con agua para lavar los azúcares de los dientes

3 Mantener su rutina diaria de cuidado de la salud oral.

Puede que usted no sienta deseos de hacer mucho cuando está enfermo, pero no deje que la miseria y el agotamiento le impiden cepillarse los dientes dos veces al día y usar el hilo dental a diario.

4 Combatir los efectos secundarios.

Los vómitos pueden ser un efecto colateral desafortunado de la gripe. No sólo los puede deshidratar, sino los ácidos del estómago también pueden cubrir sus dientes. Aunque usted pueda estar inclinado a cepillarse los dientes inmediatamente, espere unos 30 minutos. El cepillado de los dientes justo después de vomitar puede desgastar el esmalte suavizado por el ácido, así que es mejor hacer buches y escupir con agua y bicarbonato de sodio para limpiar la boca. El bicarbonato de soda ayuda a neutralizar el ácido del estómago.

La congestión nasal es otro efecto secundario de la gripe y puede provocar sequedad en la boca, lo cual puede ser agravado por los medicamentos de venta sin receta, como los descongestionantes y antihistamínicos. Intente añadir humedad al aire con un humidificador. Si lo desea, también puede utilizar un aerosol nasal salino. No deje que la boca seca cause la caries y enfermedad de las encías; beba agua en abundancia y chupe dulces duros sin azúcar para estimular la saliva y mantener la boca y la garganta húmeda.

Si usted comienza a sentirse mal durante la temporada de resfriado y gripe, tome medidas lo más antes posible para proteger su salud general y oral.

DATOS QUE LE HARÁN SONREÍR



El libro, "Medicina Interna", publicado en 1772 por el médico William Buchan, tenía un remedio extraño para el resfriado: beber alcohol hasta que vea doble³.



Durante una expedición al Polo Sur en 1911, hacía tan frío que se destrozaron los dientes de un explorador por tanto castañetear⁴.



En la película, "Una pareja de idiotas", el diente delantero astillado de Jim Carey era real. Se quitó una corona para el rol de su carácter⁵.

Maneras para aliviar la sensación de sequedad en la boca



¿Tiene resequedad de los ojos, la piel y la boca durante esta época del año? Muchas personas tienden a culpar al aire frío y seco de invierno que penetra en los hogares a través del país. Pero en realidad, no es la causa principal de sequedad en la boca.

La boca seca puede ser causada por varias cosas, incluso:

- Ansiedad
- Deshidratación
- Respiración bucal

Pero cuando la boca seca es persistente, normalmente es porque sus glándulas salivales no están produciendo suficiente saliva. Esto puede suceder como resultado de:

- Los efectos secundarios de los medicamentos comunes, incluso aquellos para la presión arterial alta, la depresión, la ansiedad y el cáncer
- Los síntomas de ciertas enfermedades y condiciones de salud - especialmente si usted experimenta la boca seca crónica—como la diabetes, la enfermedad de Alzheimer o el síndrome de Sjögren
- Los efectos secundarios del abuso de sustancias, daño a los nervios o los tratamientos contra el cáncer

Afortunadamente, hay varias maneras que usted puede encontrar alivio de la boca seca.

Si usted está experimentando resequedad en la boca de manera regular, haga una cita con su dentista o médico. Ellos le podrán ayudar a determinar la causa y hacer sugerencias de tratamiento. Pueden ofrecer soluciones como éstas para aliviar los síntomas y estimular el flujo de saliva:

- Usar sustitutos salivales de venta libre
- Limitar la cafeína, ya que reseca la boca
- Tomar agua regularmente
- Masticar chicle sin azúcar
- Chupar dulces duros sin azúcar
- Aplicar un flúor tópico—se encuentra en algunas pastas dentales, enjuagues o geles bucales— para proteger sus dientes⁶
- Evitar el tabaco y el alcohol porque pueden secar la boca
- Usar un enjuague bucal sin alcohol, etiquetado específicamente para el alivio de la boca seca
- Utilizar un humidificador durante la noche para aumentar la humedad en el aire

La boca seca no sólo es incómoda. Con los problemas de salud bucal ya mencionados, también puede lastimar a su sonrisa y su calidad de vida. Consulte con su dentista o médico si persiste la sequedad en la boca.

RECETA: SOPA DE FRIJOLES TOSCANA

Ingredientes:



3 cucharadas de aceite de oliva
2 zanahorias medianas en rodajas gruesas
1 cebolla grande picada
1 trocito de tallo de apio



1 diente de ajo finamente picado
3 ramitas de orégano fresco
1/4 de cucharadita de sal,
pimienta negra al gusto



2 latas (de 15 onzas cada una) de frijoles
cannellini, escurridas
5 tazas de caldo de verduras o de pollo
4 tazas de espinaca bebé, con los tallos
retirados

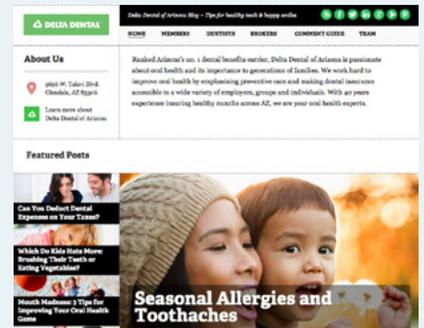
Instrucciones:

En una olla, caliente el aceite de oliva. Agregue las zanahorias, la cebolla, el apio, el ajo, el orégano, la sal y la pimienta con el aceite caliente. Cocinar por 10 minutos, revolviendo con frecuencia hasta que las verduras están ablandadas. En un plato, machacar la mitad de los frijoles y añadirlos a las verduras. Cocine, revolviendo, durante 2 minutos. Agregue el resto de los frijoles a la olla y revuelva bien. Añada el caldo de pollo [o vegetal] y dejar hervir. Bajar el fuego, cubrir parcialmente con una tapa y dejar hervir a fuego lento durante 20 minutos. Deseche las ramitas de orégano. Añadir sal y pimienta al gusto. Añada las espinacas y cocine por otros 2 minutos.

¿QUIERE MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA SALUD BUCAL?

VISITE EL BLOG DE DELTA DENTAL DE ARIZONA

deltadentalazblog.com



SÍGANOS
EN LÍNEA



FUENTES DE INFORMACIÓN

¹<https://www.cdc.gov/features/rhinoviruses/index.html>

²<https://www.cdc.gov/flu/about/keyfacts.htm>

³<http://mentalfloss.com/article/91133/7-old-fashioned-remedies-common-cold>

⁴<https://www.theguardian.com/uk/2012/jan/14/penguin-eggs-worst-journey-world>

⁵<https://ew.com/article/1995/02/03/jim-carreys-fake-tooth/>

⁶<https://www.ada.org/en/member-center/oral-health-topics/fluoride-topical-and-systemic-supplements>