

THE ORAL HEALTH EXPERT

DELTA DENTAL OF ARIZONA

DICIEMBRE 2020

UN VISTAZO HACIA ADETRÁS



P.2 Una guía sobre el seguro dental para los bebés y niños



P.3 Los mejores (y peores) bocadillos de cine para la sonrisa



P.4 Receta: Garbanzos tostados picantes

¿Tiene sequedad en la boca?



¿Se siente la sequedad bucal todo el tiempo? Si es así, usted podría estar experimentando la boca seca (xerostomía). La boca seca es común, especialmente entre los adultos mayores y especialmente entre las mujeres mayores. La causa principal de la boca seca es el uso de medicamentos. Se sabe que cientos de medicamentos recetados causan sequedad en la boca. También puede ser un efecto secundario de enfermedades como la diabetes, la anemia, el síndrome de Sjogren y más.

Normalmente, el malestar asociado con la sequedad bucal es el primer síntoma. Muchas personas con boca seca también experimentan:

- Problemas con la ingestión de alimentos y la necesidad de beber agua frecuentemente durante las comidas
- Cambios en el sabor, con predominio del sabor amargo y salado
- Mal aliento
- Sensación de ardor en la lengua y/o los labios
- Presencia de saliva "lechosa"
- Aumento de caries dental

Aquí hay algunas preguntas a considerar si usted está tratando de averiguar si tiene la boca seca:

- ¿Siente que la saliva en su boca no es suficiente o es demasiada?
- ¿Se siente la boca seca al comer?
- Cuando come, ¿necesita beber líquidos para ayudar a tragar?
- ¿Tiene problemas para tragar?

Es importante informarle a su médico y dentista si cree que sufre de boca seca. Dependiendo de la causa de la boca seca, su proveedor puede recomendar una variedad de tratamientos. Si usted padece de boca seca, siempre tenga a mano el agua, mastique chicle sin azúcar, y evite el tabaco, la cafeína, las bebidas ácidas (como el jugo de naranja) y el alcohol.

Una guía sobre el seguro dental para los bebés y niños



Cuando nace un niño, una prioridad es de obtener cobertura médica. Pero también es importante tener seguro dental. Esta guía le ayudará a poner a su hijo en el camino para una vida de buena salud oral.

Cuándo y por qué se debe obtener cobertura de seguro

Por lo general, los primeros dientes empiezan a brotar cuando el bebé tiene alrededor de los 6 meses. Las caries pueden desarrollarse tan rápido como entren los dientes, por lo cual es buena idea obtener un seguro dental lo antes posible. Su dentista comprobará si la sonrisa de su hijo ha llegado a un buen comienzo y le proporcionará información útil sobre la nutrición y el desarrollo de los dientes.

A la edad de 5 años, más del 20% de los niños han tenido caries y casi el 10% padecen de caries dentales no tratadas¹. La caries dental infantil puede causar dolor, dificultad para comer y hablar, e infecciones que pueden dañar los dientes permanentes que se están desarrollando bajo las encías. Es probable que la mala salud dental en la infancia continúe a la edad adulta. Afortunadamente, la mayoría de las enfermedades dentales infantiles se pueden prevenir. El seguro dental hace que la atención sea más asequible, por lo cual los niños con seguro dental tienen el doble de probabilidades de recibir servicios dentales que aquellos sin ello².

Lo que necesita incluir la cobertura

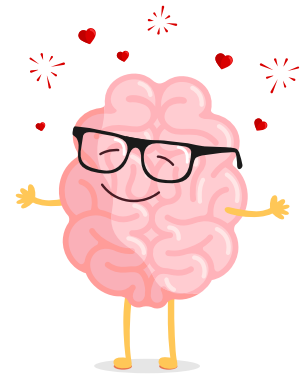
Al comparar los planes, asegúrese de revisar lo que está y no está cubierto. Busque planes que paguen todo, o la mayor parte del costo de la atención preventiva (exámenes, limpiezas, rayos X) y la atención básica (empastes, extracciones dentales). La mayoría de los planes incluye los tratamientos con flúor y sellantes dentales para niños, pero asegúrese de que estén incluidos.

Revise los costos potenciales bajo el plan, incluso cualquier deducible, límite de desembolsos del bolsillo y el coaseguro. También busque un portador de seguro dental que tenga una red grande de dentistas, incluyendo dentistas pediátricos y especialistas. Para aprovechar al máximo los ahorros dentro de la red, compruebe si su dentista preferido está contratado en la red.

Necesidades futuras para considerar

Los dientes permanentes de sus hijos comenzarán a salir a los 6 años. La cobertura de los selladores dentales es vital en este momento porque los dientes posteriores permanentes deben sellarse de inmediato. Alrededor de los 7 años, su dentista puede sugerirle a que su hijo visite a un ortodoncista para evaluar si existen necesidades futuras de ortodoncia. Si es probable que su hijo necesite frenos, es posible que desee un plan que incluya el cuidado de la ortodoncia.

DATOS QUE LE HARÁN SONREÍR



Al sonreír se activa la liberación de neuropéptidos en el cerebro, que son conocidos por combatir el estrés³.



El dinosaurio con la sonrisa más grande era el *Edmontosaurus*, que tenía más de mil dientes⁴.



El récord mundial de Guinness para “la mayoría de dientes en la boca” se ostenta por un hombre de la India que tiene 37 dientes⁵.

Los mejores (y peores) bocadillos de cine para la sonrisa



Los días feriados y el clima frío son buenas excusas para quedarse adentro, disfrutar de un aperitivo y mirar películas. Pero cuando se trata de la salud oral, ¿son sus aperitivos favoritos buenos o malos según los expertos? Aquí está nuestra crítica.

Los bocadillos de cine más populares

¡Las frutas y verduras crujientes son ganadores! Pruébelos con salsas de yogur griego, que puede preparar con mezclar un paquete de aderezo ranch (seco) y yogur griego puro para hacer un sabroso dip de verduras. Para un dip de fruta fácil de preparar, combine yogur con canela, nuez moscada y nueces picadas.

Otros aperitivos crujientes incluyen las nueces, que están llenas de proteína y pueden ayudar a prevenir la caries dental. O si usted desea algo salado, las virutas crujientes del calabacín proporcionan una alternativa sana a los alimentos altos en carbohidratos que pueden causar caries. También puede probar los garbanzos tostados picantes (véase la receta en la página 4) para un subidón de nutrientes.

Para un bocadillo dulce, pruebe el chocolate oscuro. El chocolate oscuro tiene menos azúcar que el chocolate con leche o el chocolate blanco y se lava de los dientes fácilmente.

Cuando se trata de las bebidas para acompañar dichos bocadillos, tome agua, leche o té verde. El agua ayuda a enjuagar los alimentos de los dientes y la leche tiene un alto contenido de calcio. El té verde puede matar las bacterias antes de que lleguen a dañar los dientes y contiene antioxidantes que pueden ayudar a prevenir el cáncer oral.

Aperitivos que se deberían de evitar

A diferencia del chocolate oscuro, la mayoría de los dulces recibe malas críticas debido a su alto contenido de azúcar. Mientras que las pasas cubiertas de chocolate pueden ser un clásico caramelo de cine, son azucaradas y pegajosas, así que pueden quedar atrapadas en los dientes y causar daño. Los bocadillos con almidón, como las papas fritas y las galletas saladas, también pueden quedar atrapados entre los dientes, donde se convierten en azúcar y pueden ocasionar caries.

Ese refresco que le gusta tomar a sorbos durante la película puede cubrir los dientes con azúcar y ácidos que desgastan el esmalte dental. Dichos ácidos hacen que incluso un refresco de dieta sea una mala opción. Los refrescos de color oscuro también pueden decolorar los dientes.

Y, ¿las palomitas?

En el lado positivo, este último bocadillo de cine consiste en un grano entero que es alto en fibra. Cuando se consume con moderación, tiene menos carbohidratos y calorías que muchos bocadillos salados.

Si le gustan las palomitas de maíz, evite los granos no estallados, que pueden agrietar los dientes y dañar las restauraciones dentales. Además, tenga cuidado con las cáscaras que pueden quedar atrapadas bajo las encías y causar un absceso. ¡Siempre cepille y use hilo dental después de comer palomitas de maíz!

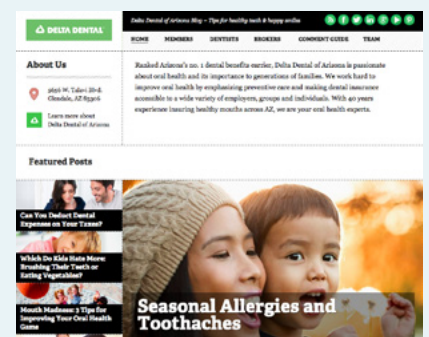
RECETA: GARBANZOS TOSTADOS PICANTES

Ingredientes:		Instrucciones:
		1. Precalentar el horno a 375 F.
2 latas (15 onzas cada una) de garbanzos	2 cucharadas de aceite de oliva	2. Drenar los garbanzos y enjuagar con agua.
		3. Extender los garbanzos sobre una toalla de papel y dejar secar durante 30 minutos.
1 cucharadita de comino molido	1 cucharadita de chile en polvo	4. Alinee una bandeja de horno con papel para hornear o de aluminio y extienda los garbanzos secos uniformemente en la bandeja.
		5. Hornear durante 40 a 60 minutos hasta que estén crujientes.
½ cucharadita de pimienta de cayena	½ cucharadita de sal marina	6. Transferir a un tazón y mezclar con el aceite de oliva.
		7. Agregar los condimentos.
		8. ¡Disfrute!

¿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://www.cdc.gov/nchs/products/databriefs/db307.htm#fig1>

²[https://jada.ada.org/article/S0002-8177\(16\)30904-7/fulltext](https://jada.ada.org/article/S0002-8177(16)30904-7/fulltext)

³<https://www.psychologytoday.com/us/blog/cutting-edge-leadership/201206/there-s-magic-in-your-smile>

⁴<http://kids.guinnessworldrecords.com/stories/the-man-with-the-most-teeth-vijay-kumar#:~:text=Vijay%20Kumar%20from%20India%20has,anyone%20else%20in%20the%20world.>

⁵<https://www.guinnessworldrecords.com/world-records/most-teeth-in-a-mouth>