

THE ORAL HEALTH EXPERT

DELTA DENTAL OF ARIZONA

DICIEMBRE 2022

UN VISTAZO HACIA ADETRÁS



P.2 ¿Por qué despertamos con el mal aliento?



P.3 Controle el estrés y sonría más



P.4 Receta: Pizzas de pimiento

5 maneras de incorporar la salud oral en sus tradiciones de fiestas navideñas



Con todos los dulces y delicias que se ofrecen durante la temporada de vacaciones, puede ser difícil proteger el brillo de su sonrisa. Estos consejos le ayudarán a mantener su sonrisa resplandeciente y libre de caries.

- 1. Llene los calcetines navideños con algo saludable.** Los cepillos de dientes con características divertidas, como luces intermitentes o efectos de sonido, pueden ser una manera de promover el cepillado regular. También puede comprar hilo dental con una selección de sabores como frutas, pasteles o tocino.
- 2. Elija y comparta las delicias sabiamente.** Las galletas de azúcar y el caramelo de chocolate no son los únicos aperitivos para compartir con sus vecinos durante las vacaciones. Procure dar regalos frescos y festivos como granadas, caquis o dulces caseros, sin azúcar, como alternativa.
- 3. Llene su taza con una bebida caliente.** No hay nada como una taza de leche con chocolate caliente para levantar el alma. Este año, opte por algo que mantendrá la salud de su sonrisa con preparar un lote de cacao sin azúcar para usted y sus amigos y familiares.
- 4. Toque la música de la temporada.** Una canción de dos minutos es una forma divertida de asegurarse de que dé en el blanco cuando se trata de cepillarse los dientes durante el tiempo recomendado. Las melodías cortas de las fiestas navideñas pueden ser geniales para ayudarlo a usted y a sus pequeños a cepillarse por suficiente tiempo.
- 5. Haga algo para los más necesitados en la comunidad.** La temporada navideña es un momento perfecto para donar cepillos de dientes, pasta de dientes e hilo dental a las organizaciones benéficas locales. Los refugios para personas sin hogar y para mujeres suelen necesitar suministros dentales.

¿Por qué despertamos con el mal aliento?



El mal aliento de la mañana, o la halitosis por su nombre oficial, se experimenta por todos en cierto grado, ¡usted no está solo!

Mientras dormimos, el flujo normal de saliva disminuye de manera significativa y los microorganismos (incluidas las bacterias) de la boca se vuelven locos comiendo, multiplicándose y finalmente muriendo. Estas bacterias viven en las lomas y valles de las encías, la lengua y cualquier otro lugar acogedor que puedan encontrar y liberar los compuestos de azufre. Dichos compuestos son lo que produce el olor maloliente que nos queda en la boca al despertarnos.

¿Qué contribuye al mal aliento?

Los factores del estilo de vida, como el fumar o las alergias, pueden contribuir a la halitosis. Si usted lucha con el mal aliento, aquí hay algunas razones comunes que podrían hacer que su aliento huelga menos que encantador en la mañana:

- **Roncar o respirar por la boca** mientras duerme puede secar la boca
- **Los medicamentos diarios**, como los antihistamínicos o las pastillas recetadas para la alta presión, pueden causar sequedad en la boca
- **Alergias estacionales** que provocan el goteo postnasal, el alimento favorito de las bacterias
- **Fumar cigarrillos** puede secar la saliva, el enjuague bucal natural
- **Una higiene dental deficiente** puede dejar partículas de alimentos en la boca durante la noche y provocar la acumulación de placa

Cómo deshacerse del mal aliento de la mañana

Usted puede hacer muchas cosas para evitar el mal aliento de la mañana como cepillarse los dientes, usar hilo dental y enjuagar la boca todos los días, especialmente antes de ir a la cama. Y trate de no comer un bocadillo de medianoche después del cepillado. También puede hacer gárgaras con agua salada para reducir el goteo postnasal y matar las bacterias que provocan el olor.

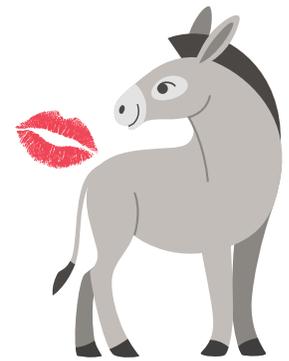
Asegúrese de mantener la lengua limpia. La lengua, especialmente en la parte más trasera, es uno de los lugares de escondite principales para las bacterias. Es genial cepillarse los dientes y la lengua diariamente, pero puede levantar su juego con utilizar un rascador de la lengua.

Manténgase hidratado. El agua ayuda a limpiar las toxinas de su sistema, fomenta la producción de saliva y reduce las bacterias malas en su boca. Impulse su producción de saliva con un desayuno saludable, que incluye huevos, granos enteros y frutas.

DATOS QUE LE HARÁN SONREÍR



El 48% de los adultos se han desetiketado de una foto en Facebook porque no estaban contentos con su sonrisa¹.



Durante la Edad Media era costumbre besar a un burro si uno tenía dolor de muelas².



Las lesiones relacionadas con los deportes representan aproximadamente 5 millones de dientes perdidos cada año³.

Controle el estrés y sonría más



Los estudios demuestran que el estrés está relacionado con dolores de cabeza, depresión, problemas de sueño, alta presión arterial y problemas cardíacos. También puede dañar su salud oral de varias maneras.

Pero hay buenas noticias: el estrés se puede controlar. Adelante le mostramos cómo están conectados el estrés y su boca, junto con algunas maneras prácticas para reducir la tensión que le ayudarán a seguir sonriendo.

Cómo el estrés afecta su salud oral:

- **El rechinar o apretar los dientes**, también llamado bruxismo, puede ser causado por el estrés. El bruxismo puede llevar a dolores de cabeza, dolor en la mandíbula, y dientes gastados, agrietados o rotos.
- **Las llagas bucales** también pueden ser causadas por el estrés. Estas úlceras blancas o amarillas generalmente se forman en la lengua, las mejillas o los labios y pueden ser bastante dolorosas.
- **La enfermedad de las encías** también es más común en personas estresadas. Causa inflamación que puede afectar la boca y otras partes del cuerpo. Una enfermedad grave de las encías puede causar dientes sueltos o perdidos.

Además, el estrés puede conducir a comportamientos que tienen una influencia negativa en su salud oral, incluso el consumo de tabaco y alcohol y malos hábitos alimentarios y de salud oral. Aunque no sea posible eliminar el estrés completamente de su vida; su mente, su cuerpo y sus dientes pueden beneficiarse de estos reductores de estrés:

- **Identifique lo que le provoca estrés.** Averigüe si su estrés es causado por su rutina diaria, cambios repentinos en su vida o trauma. Es posible que pueda controlar la situación o al menos cambiar su reacción a los factores estresantes.
- **Pida apoyo de amigos y familiares.** Los más cercanos a usted pueden ayudarle a reducir su estrés actuando como panel de sondeo o ayudándole con sus tareas. Manteniéndose conectado también le ayudará a distraerse del estrés.
- **Encuentre actividades relajantes.** Haga lo que le ayude a relajarse: un masaje, escuchar música, ver una comedia, tomar un baño relajante o practicar meditación, yoga, respiración profunda o relajación muscular.
- **Haga ejercicio regularmente.** Ya sea en bicicleta, caminar, participar en deportes, nadar, correr o cultivar un huerto, el ejercicio mejora su sensación de bienestar, aumenta su estado de ánimo y alivia el estrés al liberar endorfinas que le ayudan a “sentirse bien”.
- **Consuma una dieta saludable.** Una dieta equilibrada y que priorice los alimentos saludables para la boca, como las frutas, verduras, productos lácteos, proteínas y granos integrales, le hará sentirse mejor y mejorará su salud oral.
- **Duerma lo suficiente.** El sueño permite que el cuerpo y el cerebro se recarguen, lo que influye en el estado de ánimo, el nivel de energía y la concentración.
- **Gestión del tiempo de pantalla.** Demasiado tiempo dedicado al teléfono, ordenador, tableta o televisión puede estresarlo, especialmente si usted es un usuario ávido de las redes sociales. Use algo de ese tiempo para visitar a otros, salir o leer un libro.
- **Evite los hábitos poco saludables.** Tomar bebidas que contengan mucha cafeína o alcohol, consumir tabaco o no comer una dieta equilibrada son maneras ineficaces de lidiar con el estrés.
- **Mantenga una sonrisa sana.** No se olvide de su rutina diaria de salud oral de cepillarse dos veces al día con pasta dental con flúor y usar hilo dental una vez al día. Si desarrolla la enfermedad de las encías y las caries solo se le aumentarán los niveles de estrés.
- **Tome tiempo libre.** Las personas que aprovechan todo su tiempo libre pagado son 56% más felices con su salud⁴.

RECETA: PIZZAS DE PIMIENTO

Ingredientes:



1/4 taza de salsa de espaguetis o salsa de pizza



1 pimiento grande



1/4 taza de queso mozzarella rallado



Hierbas y especias al gusto: Pruebe el orégano, la albahaca y el perejil



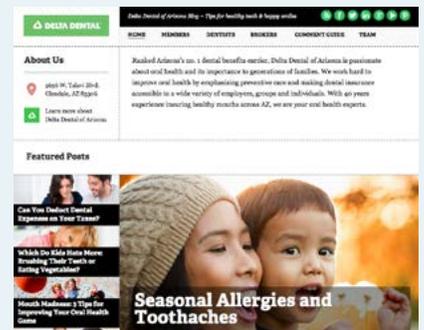
Coberturas de su elección

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350 F.
2. Corte el pimiento por la mitad y ponga las mitades sobre una bandeja para hornear, con el lado cortado hacia arriba.
3. Agregue la salsa, las hierbas, el queso y los ingredientes de su elección.
4. Hornee por 8 minutos y luego prende la parrilla por 2 minutos para crujir el queso.
5. Saque del horno y ¡disfrute!

¿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.prnewswire.com/news-releases/study-shows-that-one-third-of-american-adults-are-unhappy-with-their-smile-179281261.html>

² Kanner L. Folklore of the Teeth . New York: The Macmillan Company, 1923

³ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4482297/>

⁴ <https://www.inc.com/tom-popomaronis/pack-your-bags-not-taking-a-vacation-is-costing-america-62-billion-every-year-heres-why.html>