

# THE ORAL HEALTH EXPERT

De Hollywood a Washington D.C., ¡nos encanta todo tipo de sonrisa saludable! Este mes le ofrecemos ideas prácticas para tener lista su sonrisa para la fiesta de los Óscares, además que información fascinante sobre cómo los presidentes estadounidenses mantienen sus dientes en la mejor forma. Lo único que nos fascina más que las sonrisas saludables - el bienestar personal - por lo cual hablaremos sobre cómo sus beneficios dentales le pueden ayudar a mantenerse saludable.

DELTA DENTAL OF ARIZONA

FEBRERO DE 2018

## UN VISTAZO HACIA ADETRÁS



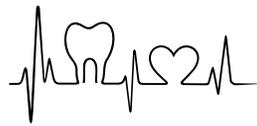
**P.2** Todos los dientes del Presidente



**P.3** Aperitivos buenos para las sonrisas superestrellas



**P.4** Receta: Edamame Salado



## Los beneficios del seguro dental van más allá de los problemas dentales

**En este mes de febrero y en homenaje al mes nacional del corazón, echemos un vistazo a un modo sorprendente para evitar la cardiopatía - visitar al dentista.**

Una cita dental no solo trata de cuidarse los dientes. La boca también puede revelar mucho sobre su salud general. Pueden aparecer dentro de la boca los signos y síntomas de docenas de enfermedades sistémicas, trastornos, síndromes y otras condiciones. El sangrado de las encías, la boca seca o ardiente, los dientes flojos y la halitosis, por mencionar algunos, pueden indicar problemas de salud en diferentes áreas del cuerpo. Estos problemas pueden incluir, entre otros, la diabetes, la enfermedad de corazón y las enfermedades infecciosas. Si se indican estos signos, su dentista le referirá a su médico para que pueda encontrar el diagnóstico adecuado<sup>1</sup>.



Las visitas regulares al dentista para un examen detallado de los dientes, las encías y los otros tejidos suaves de la boca, rinden múltiples ventajas para su salud. De esta manera, Ud. puede evitar que los problemas pequeños se conviertan en problemas mayores y también identificar temprano cualquier enfermedad sistémica. Entre más temprano se detecten y se traten estas enfermedades, más fáciles son de manejar. La detección temprana puede ayudar en prevenir que la enfermedad cause problemas más serios y puede resultar en la salud general mejorada a largo plazo. Un estudio realizado por la organización, American Heart Association, demostró que la gente que recibe limpiezas dentales rutinarias tiene el riesgo 24% menor de sufrir un ataque cardíaco y el riesgo 13% menor de un derrame cerebral<sup>2</sup>.

Es de igual importancia saber que un plan de seguro dental puede ser beneficioso. La mayoría de los planes dentales cubren los servicios preventivos, tales como exámenes y limpiezas, sin ningún, o poco, costo para Ud. Es más, las personas con ciertas condiciones médicas, como, por ejemplo, la cardiopatía, puedan ser elegibles para un plan con beneficios complementarios que incluye cobertura por exámenes y limpiezas adicionales, mantenimiento periodontal y tratamientos de fluoruro.

Piense en su salud general y programe su próxima visita al dentista hoy.

# Todos los dientes del Presidente



**¡Celebre el día del Presidente el 19 de febrero ! Para conmemorar el día festivo que honra a los presidentes de los EE.UU., veamos un trabajo que viene con menos espectáculo: el dentista del presidente.**

Si Ud. piensa que le es difícil sacar el tiempo de su horario ocupado para visitar al dentista, imagínese qué tan dificultoso ha de ser para el presidente. Seguramente fue la razón por lo cual se instaló una oficina dental en el sótano de la Casa Blanca durante la administración del presidente Herbert Hoover, durante los años de 1930. Sin embargo, la oficina no era nada de sofisticada - de hecho, las versiones iniciales de la oficina consistían en nada más que una vieja silla dental y los dentistas tenían que traer sus propios materiales y herramientas, incluso el equipo necesario para procesar los rayos-X<sup>4</sup>.

Desde esos días, ha avanzado mucho la oficina dental interna. Cuando el presidente Lyndon Johnson estaba en funciones en los sesenta, la clínica era tan moderna que se aprovechó de agarrar una sofisticada pieza de equipo para su uso personal: un cepillo de dientes eléctrico. Asimismo, las instalaciones han expandido para incluir mucho más que una silla dental - hoy en día, la oficina dental de la Casa Blanca incluye una sala quirúrgica completa.

Si es que la Primera Familia tenga una emergencia dental mientras esté de vacaciones en el retiro rústico en Maryland, no hay de preocuparse por regresar al D.C. - hay una clínica dental en Camp David también.

Como Ud. puede imaginar, se necesita ser una persona especial para tener acceso, cara a cara, con el comandante encargado de los EE. UU. y su familia. Por razones de capacitación y seguridad, típicamente se selecciona un dentista del centro médico naval nacional de la marina de los EE. UU.<sup>5</sup>.

Algunos presidentes se aprovechan de la disponibilidad de una oficina dental en la Casa Blanca más que otros. Por ejemplo, el presidente George W. Bush se reunía en varias ocasiones con el dentista, Donald Worm DDS, para charlar sobre temas no-políticas. Sin embargo, el presidente Barack Obama, como le contó a Jimmy Kimmel en 2015, solo se había enterado del dentista de la Casa Blanca cuando pensaba que tenía una corona floja<sup>6</sup>.

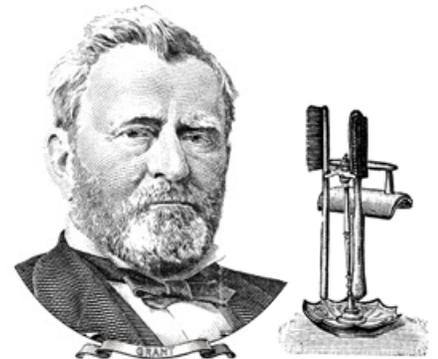
## DATOS QUE LE HARÁN SONREÍR



Según la academia norteamericana de odontología cosmética, la actriz con la sonrisa más glamorosa es Eva Mendes<sup>7</sup>.



¿El actor con la mejor sonrisa en Hollywood? Brad Pitt<sup>8</sup>.



El general Ulysses S. Grant una vez partió del acampamento para pelear por 6 días y sólo llevó su cepillo de dientes<sup>9</sup>.



# Aperitivos buenos para las sonrisas superestrellas



Para mucha gente, la noche de los premios de la Academia es el mayor evento de la temporada. Pero no son solo las estrellas quienes asisten los Óscars que merecen el tratamiento de alfombra roja. Aun si sus huéspedes de la fiesta de Óscars no posarán para los paparazzis, Ud. puede darles el tratamiento estelar con servir aperitivos y bebidas que no harán estragos en sus sonrisas y salud dental.

- **¿Vino Rosado? De ninguna manera.** Por el momento, pueden estar disfrutando de la fama el champán, el prosecco y el vino rosado, pero estas bebidas de moda pueden ser malas para el esmalte dental debido a que contienen altos niveles de ácido<sup>10,11</sup>. Puede optar por agua mineral o quizá un Martini seco.
- **¿Queso? Claro que sí.** Una bandeja llena de quesos exquisitos - o siquiera unas rebanadas de un queso cheddar fiable - es algo obvio. A la multitud siempre le gusta el queso, el cual se puede servir una charcutería que incluya prosciutto, salami y chorizo, agregar un aderezo de almendras y pepinos, y seguro les impresionará a todos. No es necesario incluir galletas saladas, ya que los alimentos altos en carbohidratos se convierten en azúcares que pueden causar daño al esmalte dental, igual como el azúcar que se encuentra en las galletas y los caramelos.
- **Las verduras alegran el día - ¡y las sonrisas!** En lugar de abrir una bolsa de totopos, que son altos en carbohidratos y almidón, incluya un surtido de verduras en el menú. Las verduras crudas proporcionan el mismo crujido que les antoja a todos y a la misma vez, mantienen saludables las sonrisas. Si Ud. desea servir algo diferente en lugar de las verduras usuales como apio, zanahorias y brócoli, llene el plato con nabos, jícama, guisantes (chicharos) dulces, alcachofas y espárragos (y pruebe nuestra receta del mes -edamame salado).
- **Vaya con bayas.** Para un aperitivo dulce, puede ofrecer cualquier fruta del bosque, o bayas, cubierta con chocolate oscuro. El chocolate oscuro contiene menos azúcar que el chocolate con leche y el chocolate blanco, por lo cual es una buena opción para postre.

# RECETA: EDAMAME SALADO

## Ingredientes:



2 tazas de edamame (habas de soja verde), fresco o congelado



6 tazas de agua



1 cucharada de sal gruesa

## Instrucciones:

Hervir el agua y la sal. Agregar las vainas de edamame y hervir por 5 minutos o hasta que estén lo suficiente tiernas para que el haba salga fácilmente de la vaina. Vaciar el agua y mezclar las vainas con sal. Servir caliente o frío.

¿QUIERE MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA SALUD BUCAL?

VISITE EL BLOG DE DELTA DENTAL DE ARIZONA

[deltadentalazblog.com](http://deltadentalazblog.com)



SÍGANOS  
EN LÍNEA



## FUENTES DE INFORMACIÓN

- <sup>1</sup><https://www.everydayhealth.com/dental-health-pictures/health-problems-your-dentist-can-spot.aspx>
- <sup>2</sup><https://www.everydayhealth.com/dental-health-pictures/health-problems-your-dentist-can-spot.aspx>
- <sup>3</sup>[https://web.archive.org/web/20061014152310/http://www.dent.umich.edu/alumni/dentalum/springsummer2006/Alumni\\_News.pdf](https://web.archive.org/web/20061014152310/http://www.dent.umich.edu/alumni/dentalum/springsummer2006/Alumni_News.pdf)
- <sup>4</sup>[http://articles.chicagotribune.com/1992-12-06/features/9204210345\\_1\\_dental-care-dentist-dental-problems/2](http://articles.chicagotribune.com/1992-12-06/features/9204210345_1_dental-care-dentist-dental-problems/2)
- <sup>5</sup><http://navymedicine.navylive.dodlive.mil/archives/8049>
- <sup>6</sup><http://www.mouthhealthy.org/en/presidential-facts>
- <sup>7</sup><https://www.cbsnews.com/pictures/hollywoods-best-smiles/>
- <sup>8</sup><https://www.cbsnews.com/pictures/hollywoods-best-smiles/3/>
- <sup>9</sup>[http://articles.chicagotribune.com/1992-12-06/features/9204210345\\_1\\_dental-care-dentist-dental-problems/2](http://articles.chicagotribune.com/1992-12-06/features/9204210345_1_dental-care-dentist-dental-problems/2)
- <sup>10</sup><https://www.thecut.com/2015/09/my-rose-habit-ruining-my-teeth.html>
- <sup>11</sup><https://www.allure.com/story/prosecco-teeth-damage>