

# THE ORAL HEALTH EXPERT

DELTA DENTAL OF ARIZONA

FEBRERO 2020

## UN VISTAZO HACIA ADETRÁS



**P.2** Causas comunes para un diente agrietado



**P.3** Los dientes temporales del bebé tienen un efecto de larga duración



**P.4** Receta: Panecillos de Brócoli, queso y huevo

## El nuevo superhéroe de los niños es... ¿su dentista?



Los rayos de láser, componentes populares en las películas y diversiones de hoy, pueden ser fascinantes para los niños. Aunque los dentistas han integrado el uso de los láseres por más de 20 años, se están convirtiendo en una opción popular para el tratamiento odontológico de los niños.

**¿Cómo funciona el láser odontológico?** La herramienta dental produce un rayo láser, que proporciona energía en forma de luz, la cual se dirige hacia un lugar meta, sea un diente o el tejido blando (por ejemplo, las encías)<sup>1</sup> Según el tipo de procedimiento, el láser puede cortar, reformar o incluso eliminar el objetivo.

**¿Cuándo se utilizan los láseres en los niños?** La odontología láser se utiliza para tratar una serie de condiciones tanto en adultos como en niños. A veces se puede usar el láser para ayudar a detectar, prevenir y tratar las caries en los niños. También se pueden utilizar los láseres para:

- Ayudar a exponer a los dientes que no han podido perforar la superficie de las encías
- Realizar una frenectomía, que elimina el tejido que pueda estar causando problemas de alimentación para bebés
- Quitar el tejido pulpar enfermo o dañado de un diente para proteger el tejido sano

**¿Cuáles son las ventajas de los láseres para los niños?** Los láseres no son apropiados para todos los procedimientos dentales, pero en algunos casos, pueden hacer mucho más cómoda la visita al dentista debido a lo siguiente:

- Menos dolor, lo que significa una menor necesidad de anestesia y agujas
- Ningún calor o vibración y poco ruido en comparación con una broca tradicional
- Un mínimo de sangrado, inflamación y dolor
- Disminución de la necesidad de suturas en el tejido blando
- Aumento de la cooperación de los niños

Hable con su dentista para ver si se utilizan láseres en su práctica y si la odontología láser sea adecuada para su hijo.

## Causas comunes para un diente agrietado



Generalmente, los dientes son bastante duraderos, diseñados para sostener diariamente el crujiir, morder y masticar de todo tipo de alimentos. A veces, sin embargo, un incidente aislado, como una caída o golpe a la boca o una condición crónica como el rechinar de los dientes durante la noche, puede generar la suficiente fuerza para la grieta o fractura de un diente.

Las personas con una historia clínica de caries dental, empastes grandes y tratamientos de conducto también pueden ser más susceptibles a una fractura<sup>2</sup>. ¿Quiere saber cómo puede evitar un diente agrietado? Siga leyendo para averiguar algunas de las causas más comunes.

### Las causas más comunes de un diente agrietado:

Un diente agrietado puede ser el resultado de muchos posibles incidentes. En algunos casos, usted puede tener poca idea de qué causó la fractura, especialmente si se formó gradualmente a lo largo del tiempo. Algunas causas más comunes de un diente agrietado son:

- **Rechinar de los dientes:** El hábito crónico de rechinar los dientes, también conocido como el bruxismo, puede producir fractura de los dientes debido al estrés repetitivo y la fricción. Dado que a menudo las personas rechinan los dientes durante la noche, puede que ni se den cuenta de que esté sucediendo.
- **Dientes débiles:** Los dientes débiles son causados a largo plazo por el desgaste o la erosión del esmalte, o pérdida de la estructura dental por los empastes grandes y son mucho más susceptibles a las grietas.
- **Alimentos duros:** Los caramelos, panes duros, cubitos de hielo y granos de maíz para palomitas son frecuentes autores de fractura de los dientes.
- **Golpes accidentales en la boca:** Un golpe directo a la boca puede causar dientes astillados, fracturas y otras lesiones orales graves. La mayoría de las veces, son el resultado de un incidente deportivo, una caída o un accidente de auto.
- **Cambios extremos de temperatura:** Cuando se expone el esmalte dental rápidamente a temperaturas extremas—por ejemplo, morder inmediatamente en un cubo de hielo después de quemarse la boca al tomar té caliente—puede provocar grietas muy finas.
- **Edad:** Con toda una vida de uso, el esmalte y los dientes se hacen más débiles y generalmente son más susceptibles a lesiones<sup>3</sup>.

Los dientes agrietados son algo que ven los dentistas de manera regular. Si se diagnostica a tiempo, el problema normalmente se puede resolver con un simple procedimiento dental. Usted puede evitar las fracturas dentales por programar sus exámenes dentales de rutina y consultar con su dentista sobre un protector bucal si rechina los dientes o practica deportes.

## DATOS QUE LE HARÁN SONREÍR



Los láseres son utilizados en muchas películas, la más famosa fue cuando la Estrella de la Muerte disparó un super láser hacia Alderaan en “La Guerra de las Galaxias”<sup>4</sup>.



Linus, el carácter de la tira cómica, “Peanuts”, fue un filósofo e intelectual, pero también se chupaba el dedo pulgar<sup>5</sup>.



Durante la Edad Media en Alemania, se les aconsejaba a las personas con dolor de muelas a besar un burro para aliviar el dolor<sup>6</sup>.

# Los dientes temporales del bebé tienen un efecto de larga duración



**Los dientes de leche no pretenden ser permanentes. Empiezan a brotar desde que el bebé cumple 6 meses de edad hasta alrededor de su tercer cumpleaños y comienzan a caerse cuando el niño tiene aproximadamente 6 años.**

Debido a que los dientes de leche solo son los marcadores temporales para los dientes permanentes, cualquier problema puede parecer que no sea gran cosa. Pero los dientes del bebé realmente sirven propósitos críticos.

## Los dientes de leche son importantes para el desarrollo infantil

Los dientes saludables del bebé ayudan a que los niños puedan hablar claramente, expresar las emociones y masticar correctamente. Los dientes cariados o ausentes pueden causar dificultad para comer ciertos alimentos.

## Tienen un efecto en los dientes permanentes.

Los dientes del bebé mantienen el espacio que permite el crecimiento de los dientes permanentes. Cualquier caries o infección en los dientes del bebé puede causar dolor y la pérdida de dichos dientes. También puede ocasionar el apiñamiento o la mala alineación de los dientes permanentes. Por esa razón, la caries en los dientes del bebé debe ser tratada con la misma importancia que los dientes permanentes.

Si recibe un golpe cualquier diente de la boca del bebé, se pueden causar daños a su reemplazo permanente, incluso los problemas con la alineación, el esmalte y el color. Cuanto más pequeño sea el niño, mayor el riesgo de dañar el diente permanente. Si su hijo pierde un diente del bebé demasiado pronto—sea por la caries o un accidente—consulte con su dentista si podría ser necesario un mantenedor de espacio.

## El cuidado de los dientes del bebé.

Ahora que usted sabe la importancia de los dientes de leche, aquí hay algunas maneras de ayudar para cuidarlos:

1. Programe la primera visita al dentista para su bebé dentro de los 6 meses que aparezca su primer diente y a más tardar de su primer cumpleaños.
2. Evite la transferencia de las bacterias que provocan la caries a la boca de su bebé. No limpie el chupete con la boca ni comparta cucharas, pajitas u otros utensilios.
3. Para prevenir la caries dental por el biberón, no ponga bebidas dulces (como el jugo) en el biberón.
4. Cepille los dientes suavemente con un cepillo de dientes de tamaño infantil y una pequeña cantidad de pasta dental con fluoruro (aproximadamente del tamaño de un grano de arroz), desde cuando primero aparezcan los dientes de leche hasta los 3 años de edad.
5. Ayude a su hijo(a) a romper su hábito de chuparse el dedo antes de que salgan los dientes de adulto. Aunque es normal que los niños se chupen los dedos, puede causar problemas con el habla y la alineación de los dientes.
6. Haga que su niño deje de usar el chupete antes de cumplir los 2 años.

Cuando usted ayuda a mantener los dientes de su bebé en buena forma, usted le está preparando para una vida de sonrisas saludables.

# RECETA: PANECILLOS DE BRÓCOLI, QUESO Y HUEVO

## Ingredientes:



aceite de oliva en aerosol



1 taza de brócoli, picada



8 huevos



2 cucharaditas de tomillo



1 cucharadita de pimienta



1/2 cucharadita de sal de mar



3/4 taza de queso Monterey Jack, desmenuzado



1/4 taza de leche de coco, soja o de almendras, sin azúcar

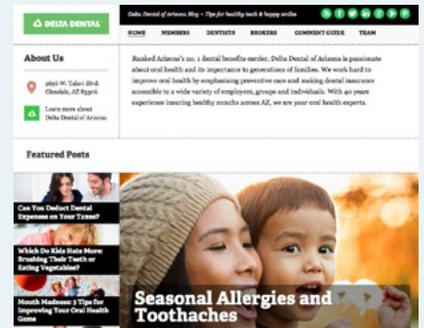
## Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 350 F
2. Rociar un molde para hornear 12 panecillos con el aceite en aerosol.
3. Dividir el brócoli entre las tazas del molde.
4. Batir los huevos, la leche, el tomillo, la sal y la pimienta en un recipiente grande.
5. Repartir la mezcla de huevo uniformemente en las tazas del molde, llenando aprox. 3/4 de lleno.
6. Cubrir cada panecillo con queso.
7. Hornear durante 20 minutos.

¿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.healthline.com/health/laser-dentistry>

<sup>2</sup><http://www.columbiaendodontists.com/endodontics-procedures/cracked-teeth.html>

<sup>3</sup><https://www.webmd.com/oral-health/teeth-gums-age#1>

<sup>4</sup><https://www.forbes.com/sites/ethansiegel/2015/08/15/the-science-of-the-death-star-the-physics-of-destroying-an-earth-sized-planet/#c8d47ac3b410>

<sup>5</sup><https://www.peanuts.com/characters/linus/>

<sup>6</sup><https://bda.org/library/history/Documents/Featured%20folklore%20-%20-%20Animals%20in%20Dental%20Folklore.pdf>