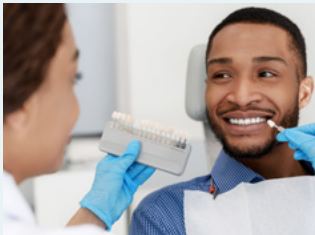


THE ORAL HEALTH EXPERT

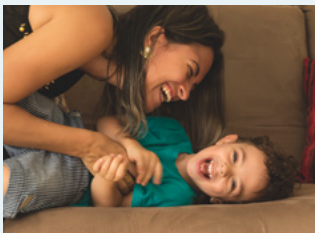
DELTA DENTAL OF ARIZONA

FEBRERO 2021

UN VISTAZO HACIA ADETRÁS



P.2 ¿Está pensando en blanquear los dientes? Hable primero con su dentista



P.3 Cómo evitar que los niños se aprieten los dientes



P.4 Receta: Pan tostado con fresas y queso crema

¿Cuáles son las causas más comunes de la formación de caries dental?



Sin tratamiento, la caries dental puede causar daño permanente a los dientes, provocado por los ácidos que se liberan de las bacterias que se encuentran en la placa. Normalmente, el proceso del deterioro de un diente es lento y puede tomar meses o incluso años para convertirse en una caries. La tasa de caries dental depende de varios factores, incluso simplemente de ser genéticamente más propenso a las caries. Sin embargo, aquí hay algunos otros riesgos para tener en cuenta:

- **Consumo frecuente de azúcares:** esto incluye bebidas azucaradas, bocadillos y carbohidratos refinados (como dulces, cereales, crackers, galletas, refrescos y jugos).
- **Malos hábitos de higiene oral:** se recomienda cepillarse al menos dos veces al día con pasta dental con fluoruro, usar hilo dental una vez al día y visitar al dentista cada 6 meses.
- **Aparatos y bandas ortodónticas:** aunque están diseñados para ajustar la posición de los dientes, los aparatos ortodónticos pueden dificultar el alcance a todas las superficies de los dientes al cepillarse y usar hilo dental. Pídale a su dentista recomendaciones sobre cómo cepillarse y usar hilo dental con aparatos ortodónticos.
- **Empastes y coronas existentes:** los empastes y las coronas pueden crear irregularidades o pequeños huecos en la superficie del diente, aumentando la prevalencia de la placa.
- **Falta de flujo adecuado de saliva:** la boca seca puede ser causada por el fumar, ciertas condiciones médicas, o medicamentos. La falta de saliva pone la boca en mayor riesgo de que las bacterias malas se peguen a los dientes.
- **Trastornos alimenticios, como la bulimia:** los ácidos del estómago pueden desgastarse en el esmalte dental y crear una abertura para que se desarrolle la caries dental.

La mejor manera de combatir la caries dental es de visitar a su dentista regularmente para chequeos y limpiezas profesionales. Junto con su dentista, usted puede abordar el tratamiento de caries existentes o cualquier indicación de deterioro, determinar sus factores de riesgo para desarrollar caries futuras y elaborar un plan de prevención a largo plazo.

¿Está pensando en blanquear los dientes? Hable primero con su dentista



¿Siente que sus dientes no son lo suficientemente blancos? Muchos productos afirman blanquear los dientes, pero las apariencias engañan, especialmente cuando se trata de productos blanqueadores disponibles en tiendas.

Si usted desea probar un producto para blanquear los dientes en casa, consulte con su dentista primero. Su dentista puede ayudar a identificar cualquier problema dental, como la enfermedad de las encías o caries dental, que puede estar causando que sus dientes se vean descoloridos. Su dentista también puede darle consejos profesionales sobre cómo funcionan los diferentes productos blanqueadores y cuál podría ser la mejor solución para usted.

¿Los blanqueadores de verdad funcionan?

La mayoría de los productos de blanqueamiento dental funcionan en cierto grado. Es importante saber cuál le dará el mejor rendimiento y qué esperar. Su dentista puede contestar sus preguntas como cuántos tratamientos se debe hacer, cuáles son los efectos adversos (como la irritación de las encías o la sensibilidad de los dientes), cuánto tiempo durará el tratamiento, y qué más puede hacer para mantener su sonrisa brillante.

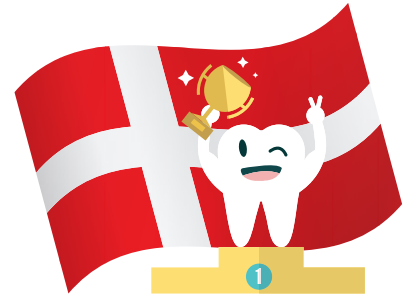
¿Cuáles son unas opciones comunes de blanqueamiento de dientes?

Su dentista puede sugerirle que pruebe una de las siguientes soluciones para blanquear los dientes:

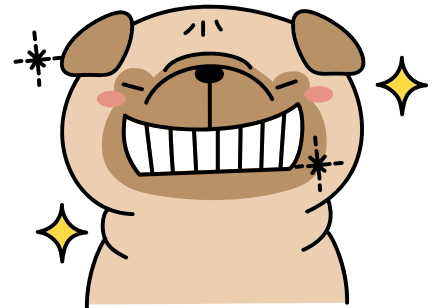
- Bandejas personalizadas que encajan perfectamente en la boca y se pueden utilizar en casa. Estos generalmente contienen agentes blanqueadores más fuertes que los blanqueadores dentales de venta libre.
- Un tratamiento de blanqueamiento dental en la oficina que utiliza una solución de blanqueo de gran alcance.
- Productos de venta libre, que pueden tomar más tiempo y requieren cierta dedicación personal.

No importa la opción que elija, recuerde que el blanqueamiento de los dientes puede provocar sensibilidad a los dientes y las encías en algunas personas. Su dentista es el mejor recurso para ayudarle a saber cuáles productos funcionarán mejor y mantendrán la salud de su boca.

DATOS QUE LE HARÁN SONREÍR



Dinamarca, Alemania y Finlandia encabezan las listas de países con la mejor salud dental en general¹.



Los perros no consumen tanta azúcar como los humanos, por lo cual es raro que los perros tengan caries².



Las fresas pueden ayudar a eliminar la placa y los residuos de la superficie de los dientes, dejando una sonrisa brillante³.

Cómo evitar que los niños se aprieten los dientes



El apretar o rechinar regular de los dientes, también conocido como el bruxismo, puede comenzar tan pronto como salen los dientes de leche. Se presenta con más frecuencia en los niños, adolescentes y adultos jóvenes que en adultos de mediana edad y mayores, y es particularmente común en niños pequeños y preescolares.

¿Por qué se aprietan los dientes los niños?

El apretar o rechinar de dientes suele ocurrir mientras uno duerme, pero los niños también pueden apretar los dientes cuando están despiertos. Aunque a menudo no hay una causa aparente para ello, se puede asociar con:

- Dolor por dentición o infección del oído.
- Exposición al humo de segunda mano.
- Dientes mal alineados.
- Estrés o ansiedad.
- Medicamentos para algunas condiciones, incluso el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (ADHD por sus siglas en inglés).
- Problemas nocturnos de dormir o respiración.
- Condiciones médicas como autismo, parálisis cerebral, epilepsia y enfermedad por reflujo gastrointestinal.

Además, el rechinar de dientes ocurre con más frecuencia en familias con una historia de bruxismo.

¿Qué debe hacer si sospecha el bruxismo?

- Visite a su dentista para ver si los dientes de su hijo se están dañando. Dependiendo de la situación y la edad de su hijo, su dentista puede recomendarle un protector bucal nocturno.
- Programe una cita con el proveedor de atención primaria de su hijo si su dentista sospecha que una condición médica podría ser un factor contribuyente.
- Si cree que su hijo está experimentando estrés o ansiedad, procure averiguar la fuente del problema.
- Haga que la hora de acostarse sea lo más relajante posible. Cree un ambiente tranquilo leyendo un libro, escuchando música relajante, pasando un rato tranquilo o animando a su hijo a tomar un baño o una ducha caliente.

Muchos niños superan el apretar o rechinar de dientes alrededor del momento en que sus dientes permanentes empiezan a salir. Sin embargo, usted no debe demorar la visita al dentista si su hijo está experimentando el bruxismo a cualquier edad para asegurarse de que no está causando ningún daño permanente.

RECETA: PAN TOSTADO CON FRESAS Y QUESO CREMA

Ingredientes:



4 rebanadas de pan integral, tostado



1/4 taza de queso crema



8 fresas picadas

Instrucciones:

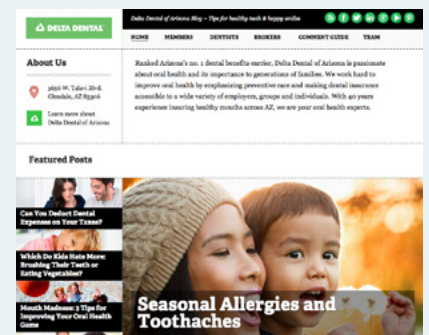
1. Untar el queso crema en el pan tostado.
2. Cubrir con fresas.
3. ¡Disfrute!



¿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.beckersdental.com/news-and-analysis/33391-top-10-counties-with-best-dental-health-denmark-ranked-no-1.html>

²<https://www.petmd.com/dog/general-health/5-interesting-facts-about-your-dogs-teeth>

³<https://www.colgate.com/en-us/oral-health/teeth-whitening/strawberry-teeth-whitening-and-other-weird-whitening-methods>