

THE ORAL HEALTH EXPERT

DELTA DENTAL OF ARIZONA

FEBRERO 2022

UN VISTAZO HACIA ADETRÁS



P.2 Muestre un poco de amor a sus labios este mes



P.3 Las caries son un gran problema para los dientes pequeños



P.4 Receta: Paletas de kiwi con chocolate oscuro

¿La enfermedad de las encías le está poniendo en peligro de la enfermedad cardíaca?



La celebración del mes nacional del corazón es un buen momento para verificar su salud general. La enfermedad cardíaca es una de las principales causas de muerte en los Estados Unidos y algunos estudios han mostrado que la enfermedad de las encías puede ser un factor.

La conexión boca-cuerpo

Esto se debe a que su boca y el resto de su cuerpo son parte de una relación estrecha conocida como la conexión boca-cuerpo. La forma en que usted cuida el cuerpo puede afectar la salud de su boca, y de igual manera, cómo cuida la boca puede afectar la salud de su cuerpo.

La relación entre la enfermedad de las encías y la enfermedad cardíaca

¿Qué es lo que une la enfermedad de las encías con un mayor riesgo de la enfermedad cardíaca? Las bacterias. Cuando no se limpia la boca adecuadamente, las bacterias se acumulan y se pueden diseminar al corazón y a otras áreas del cuerpo a través del torrente sanguíneo. Esto causa la inflamación en los vasos sanguíneos que puede llevar a un ataque al corazón, un derrame cerebral y la insuficiencia cardíaca.

Una de las mejores defensas contra la enfermedad de las encías es de visitar regularmente a su dentista. Pero también usted puede hacer algunas cosas en casa para evitar la enfermedad de las encías y mantener sano el corazón:

- Cepílese los dientes 2 veces al día con una pasta de dientes con fluoruro
- Use hilo dental al menos una vez al día
- Coma una dieta saludable
- No fume ni use tabaco

MUESTRE UN POCO DE AMOR A SUS LABIOS ESTE MES



Este día de San Valentín, preste una atención especial a su sonrisa. Estas ideas fáciles y baratas pueden hacer una gran diferencia a su salud oral:

1. Use un bálsamo labial con SPF 15+ para proteger los labios del cáncer oral
2. Mastique chicle sin azúcar para evitar los labios agrietados causados por la boca seca
3. Use un protector bucal para evitar lesiones durante actividades como el esquí, baloncesto o el hockey.

Si también está notando algunos efectos secundarios molestos de usar una mascarilla, aquí tiene algunos consejos adicionales para mantener la boca feliz y sana.

Llagas bucales

A las bacterias les encanta crecer en un clima cálido y húmedo como el que está bajo su máscara. Este crecimiento excesivo de bacterias puede causar una condición inflamatoria que hace que las esquinas de la boca se agrieten o sangren.

Cómo remediarlo: Evite respirar por la boca mientras usa una mascarilla porque su respiración es cálida y húmeda. Procure inhalar y exhalar por la nariz.

Labios Secos

La humedad atrapada en la mascarilla puede irritar los labios, haciendo que usted lame o se muerda los labios más de lo normal. Esta irritación diaria puede llevar a que los labios estén secos o agrietados.

Cómo remediarlo: Lleve un bálsamo labial consigo y vuelva a aplicarlo durante el día. También puede exfoliar los labios frotándolos suavemente con un cepillo de dientes de cerdas suaves todas las noches antes de acostarse.

DATOS QUE LE HARÁN SONREÍR



La risa es buena para el corazón. Ayuda a reducir el estrés e impulsar al sistema inmunológico¹.



Usted podría llenar 2 piscinas con su saliva. Durante el transcurso de su vida, usted producirá más de 25.000 galones de saliva².



La boca de un caracol no es más grande que una cabeza de un alfiler, pero tiene más de 25.000 dientes³.

Las caries son un gran problema para los dientes pequeños



Durante el mes nacional de la Salud Dental de Niños, nos ayuda a recordar la importancia de establecer los buenos hábitos de higiene bucal desde una edad temprana.

Algunos niños no tardan mucho en desarrollar la caries dental, incluso antes de que les salgan todos los primeros dientes. Más de 1 de cada 5 niños entre los 2 a 5 años tienen al menos una caries en los dientes de leche.

Las caries, también conocidas como caries dentales, son una de las enfermedades crónicas más comunes en los niños. Pero la buena noticia es que la caries dental es casi el 100% prevenible.

La importancia de evitar las caries en los bebés y niños pequeños

Los dientes sanos ayudan a los niños a masticar, hablar y sonreír. La caries dental puede dificultar que los niños pequeños realicen bien estas funciones.

Las caries pueden conducir al apiñamiento o los dientes torcidos. Y si las caries en los niños no reciben tratamiento, pueden causar dolor, infecciones y problemas de aprendizaje.

Cómo se forma la caries dental en los niños

Las caries se provocan por bacterias en la boca que producen ácido, el cual ataca los dientes. Estas bacterias se alimentan de alimentos y bebidas azucarados o con almidón que permanecen en los dientes de su hijo.

Una causa común de la caries dental más severa, conocida como la caries del biberón, se desarrolla cuando un bebé o niño pequeño a menudo toma bebidas que contienen azúcar, incluida la leche, durante largos períodos de tiempo.

Consejos para la prevención de la caries dental

Siga estos consejos para ayudar a evitar las caries en los bebés y niños pequeños:

- Proporcione bebidas y alimentos saludables
- Evite la transferencia de bacterias a su hijo compartiendo utensilios o bebidas
- Inicie temprano una buena rutina de higiene
- Lleve su bebé al dentista a la edad de 1 año
- Asegúrese de que su hijo está recibiendo la cantidad correcta de fluoruro a través de la pasta dental o el agua fluorada del grifo

RECETA: PALETAS DE KIVI CON CHOCOLATE OSCURO

Ingredientes:



6 Kivis grandes, pelados y cortados en rodajas de 1/2" a 1/3" de grosor



1 taza de trocitos de chocolate oscuro



1/4 taza de aceite de coco



Palitos de paleta

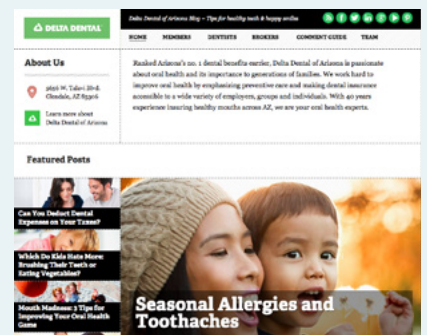
Instrucciones:

1. Introduce un palito de paleta a través del borde de cada rodaja de kiwi.
2. Colóquelos en una bandeja forrada con papel de cera y congélelos durante 4 horas.
3. Fundir juntos el chocolate oscuro y el aceite de coco.
4. Sumerja cada rodaja de kiwi congelada en el chocolate derretido, cubriendo uniformemente.
5. Disfrute inmediatamente o vuelva a congelar para comer más tarde.

¿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.healthline.com/health/fun-facts-about-the-heart>

²<https://www.wearebitesize.com/7-fun-facts-about-kids-teeth/>

³<https://www.oakvillefamilydental.com/dental-tips/shocking-facts-about-teeth/>