

THE ORAL HEALTH EXPERT

DELTA DENTAL OF ARIZONA

ENERO 2021

UN VISTAZO HACIA ADETRON



P.2 ¿Cuáles son los beneficios del tratamiento de conducto?



P.3 Las bacterias no siempre son malas para la sonrisa



P.4 Receta: Sopa de Kimchi

Planee para comidas más saludables y sonrisas más sanas



Uno de los propósitos de año nuevo más populares es de mantener una dieta saludable. La planificación de las comidas es una gran manera de mantener esa resolución durante todo el año. Aquí están algunos trucos para ayudarlo a comer una dieta bien equilibrada y mejorar su salud oral y general:

- Haga una lista maestra de sus comidas favoritas. Deje que su familia le ayude. Puede buscar recetas, menús de muestra y herramientas de planificación de comidas en línea para obtener inspiración adicional. Como guía general, las frutas y verduras ricas en fibra deben cubrir la mitad del plato, mientras que la proteína magra y los granos enteros deben ocupar cada uno un cuarto del plato.
- Elija un día específico para planificar sus menús semanales y comprar provisiones. Recuerde planear para los bocadillos saludables que usted puede comer en el movimiento. Las manzanas, peras, apio, zanahorias, yogur griego, queso, pavo, nueces y semillas hacen grandes elecciones para su salud oral y general.
- No se desvíe de su lista. Es fácil ser tentado, así que procure evitar los artículos de impulso, o de ir de compras cuando tenga hambre. Las compras en línea pueden ayudarlo a resistir la tentación. Además, asegúrese de elegir versiones de ingredientes con menos calorías y menos sodio cuando sea posible.
- Prepare los alimentos para la semana. Si quiere planificar aún más, prepare comidas más aptas para el congelador.

Con el plan de comidas adecuado y la preparación de antemano, usted puede comer de forma más saludable, estresarse menos, disfrutar de una mayor variedad de alimentos, ¡y ahorrar dinero!

¿Cuáles son los beneficios del tratamiento de conducto?



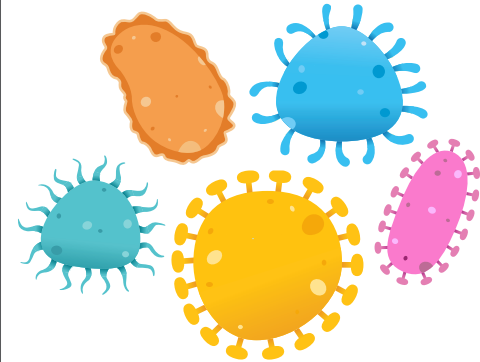
El tratamiento del conducto radicular es una manera eficaz de salvar un diente enfermo en lugar de extraerlo. El procedimiento consiste en extraer la pulpa infectada de los canales que corren dentro de las raíces de los dientes, y luego limpiar, llenar y sellar los canales para prevenir infecciones o daños adicionales. El tratamiento completo puede tomar una o más citas dependiendo de la ubicación del diente y la complejidad de la condición.

Una vez finalizado el tratamiento, se deberá restaurar el diente con un empaste o corona para volverlo a la función y estética completa. El tiempo de recuperación puede variar, pero normalmente, cualquier tipo de molestia leve se resolverá en unos pocos días. Aparte de aliviar el dolor y la incomodidad, aquí hay algunos beneficios del tratamiento de conducto radicular:

- **Prácticamente un procedimiento sin dolor.** Los pacientes que se someten al tratamiento de conducto tienen 6 veces más probabilidades de describir la experiencia como indolora en comparación con los pacientes a los que se les extrajo el diente¹.
- **Detiene la propagación de la infección.** Con el tratamiento de conducto, se eliminan las bacterias que causaron la infección. Esto evita que la infección se propague a otras áreas de la boca.
- **Masticación más eficiente.** Un absceso dental puede causar dolor e hinchazón, lo que hace incómodo el masticar. Sin embargo, con el tratamiento del conducto, se coloca un empaste o una corona en el diente para permitir el morder y masticar sin tanto molestia.
- **Resultados visualmente atractivos.** Después del tratamiento del conducto, un dentista restaurará su diente con un empaste o una corona, que dará a su sonrisa una apariencia natural y estéticamente agradable.
- **Rentable y eficiente.** Mientras que la extracción de dientes puede parecer la opción más rápida y barata, puede conducir a una necesidad para tratamiento dental continuado y costoso. Si usted decide recibir tratamiento para el conducto de la raíz, su seguro dental puede cubrir una parte del costo.

La elección que usted hace entre un procedimiento del conducto radicular o una extracción es en última instancia una decisión personal y hay muchos factores a considerar. Le recomendamos que consulte con su dentista, que le ayudará a decidir la mejor opción para su condición específica.

DATOS QUE LE HARÁN SONREÍR



Más de 400 cepas de bacterias probióticas viven en nuestros cuerpos².



La saliva juega un papel clave en la salud general y se ha utilizado para diagnosticar a los pacientes durante más de 2000 años³.



El ajo es reconocido en todo el mundo por tener propiedades antimicrobianas y ser eficaz contra algunas bacterias⁴.

Las bacterias no siempre son malas para la sonrisa



Es probable que usted haya oído que los probióticos pueden ser buenos para la salud intestinal. Pero, ¿sabía que también pueden tener beneficios para su sonrisa?

No todas las bacterias son dañosas, en realidad hay muchas que nos pueden ayudar. Los probióticos son bacterias vivas y/o levaduras que pueden beneficiar su salud, a veces denominadas como bacterias amigables o saludables.

Las bacterias probióticas viven naturalmente en el cuerpo, pero también se pueden encontrar en muchos alimentos enriquecidos y fermentados, incluso:

- La mayoría de los yogures
- Queso cottage y leche cortada (en inglés, *buttermilk*)
- Quesos blandos
- Kefir (leche fermentada)
- Miso (pasta de soya fermentada)
- Tempeh (bloques de soya fermentada)
- Kimchi (verduras fermentadas)
- Sauerkraut (col fermentado)
- Kombucha (bebida fermentada)

Los probióticos también están disponibles en algunos suplementos dietéticos, incluso pastillas para chupar, píldoras, comprimidos y polvos. También puede encontrar probióticos en algunos productos de salud oral como por ejemplo, el enjuague bucal probiótico, que ayudan a reducir las bacterias malas en la boca.

¿Cuáles efectos tienen los probióticos en la salud oral?

Aunque se necesitan más investigaciones, algunos estudios muestran que los probióticos pueden ayudar a:

- Combatir la placa y la caries
- Eliminar el mal aliento
- Reducir la inflamación de la enfermedad de las encías
- Prevenir el cáncer oral⁵

Las bacterias probióticas buenas ocurren naturalmente en el cuerpo. Para la mayoría de las personas, mantener un equilibrio saludable entre las bacterias buenas y malas es simplemente una cuestión de comer bien. Asegúrese de comer una dieta bien balanceada que es rica en fibra e incluye algunos alimentos fermentados. Si usted piensa tomar un suplemento probiótico, hable primero con su dentista o médico para asegurarse de que sea seguro y le vaya a beneficiar.

RECETA: SOPA DE KIMCHI

Ingredientes:



1 cucharada de aceite de sésamo tostado
1 taza de cebolleta fresca, en rodajas
2 cucharadas de clavo de ajo, en rodajas
1 cucharada de jengibre, picado



32 onzas de caldo de pollo o vegetal, sin sal
2 cucharadas de salsa de soya, baja en sodio
2 cucharadas de pasta picante Gochujang
7 onzas de tofu, en trozos pequeños



1½ tazas de kimchi
1 jalapeño, en rodajas
1 chile rojo, en rodajas

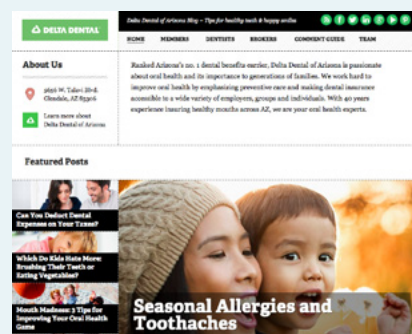
Instrucciones:

1. Calentar el aceite de sésamo en una olla grande a fuego moderado.
2. Agregar las cebolletas, el ajo y el jengibre. Cocinar por 3 minutos, mezclando a menudo.
3. Añadir el caldo, la salsa de soya y la pasta Gochujang. Calentar la sopa hasta hervir.
4. Bajar el fuego y añadir el tofu y kimchi. Mezclar una vez y cocinar por 3 minutos.
5. Situar unos jalapeños y chiles encima y servir.
6. ¡Disfrútele!

¿QUIERE MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA SALUD BUCAL?

VISITE EL BLOG DE DELTA DENTAL DE ARIZONA

deltadentalazblog.com



SÍGANOS
EN LINEA



FUENTES DE INFORMACIÓN

¹Benefits of Root Canal Treatment. (n.d.). Retrieved from <https://www.aae.org/patients/root-canal-treatment/what-is-a-root-canal/benefits-root-canal-treatment>

²<https://probiotics.org/amazing-facts/>

³<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3312700/>

⁴<https://www.medicalnewstoday.com/articles/321108#seven-best-natural-antibiotics>

⁵<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7079586>