

# THE ORAL HEALTH EXPERT

DELTA DENTAL OF ARIZONA

ENERO 2022

## UN VISTAZO HACIA ADETRÁS



**P.2** No todas las bacterias son malas para su boca



**P.3** ¿Cuánto calcio necesita?



**P.4** Receta: Garbanzos picantes asados

## 6 Propósitos que ayudan a su sonrisa



No se olvide de su sonrisa al hacer los propósitos de Año Nuevo. Eche un vistazo a nuestros seis consejos saludables para un 2022 más brillante.

1. Alivie el estrés para ayudarle a evitar las llagas de herpes labial, el rechinar de dientes y la enfermedad de las encías.
2. Tome más agua a lo largo del día para ayudar a limpiar los dientes.
3. Coma alimentos que son saludables para los dientes como frutas, verduras, nueces, queso y yogur sin azúcar para prevenir las caries.
4. Evite el tabaco, incluso los cigarrillos electrónicos para ayudar a prevenir el cáncer oral y otras enfermedades.
5. Limite el alcohol y los refrescos para reducir los azúcares y ácidos que dañan los dientes.
6. Visite al dentista regularmente para ayudar a prevenir o detectar problemas bucales temprano.

Planee y practique para perfeccionar sus nuevos hábitos saludables. Fije expectativas razonables, tomando pequeños pasos uno a la vez y celebrando cada éxito. ¡Le deseamos el mejor año nuevo lleno de felicidad y salud!

# NO TODAS LAS BACTERIAS SON MALAS PARA SU BOCA



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

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 cultivado y suero de mantequilla
- Quesos blandos
- Kimchi (verduras fermentadas)

Los probióticos también están disponibles en algunos suplementos dietéticos, incluyendo pastillas para chupar, píldoras, tabletas y polvos, y en algunos productos de salud oral como el enjuague bucal probiótico que reduce las bacterias malas en la boca.

## ¿Cómo funcionan los probióticos?

El cuerpo tiene billones de bacterias, tanto buenas como malas. Los probióticos conforman las buenas bacterias que le ayudan a mantenerse en buena salud.

Por ejemplo, los probióticos que benefician la salud oral pueden ser diferentes a los que ayudan al intestino. Los probióticos que pueden ayudar a mejorar la salud oral parecen promover el crecimiento de buenas bacterias en la boca. Al mismo tiempo, dichos probióticos reducen el crecimiento de bacterias dañinas.

## ¿Cuáles son los efectos de los probióticos en la salud oral?

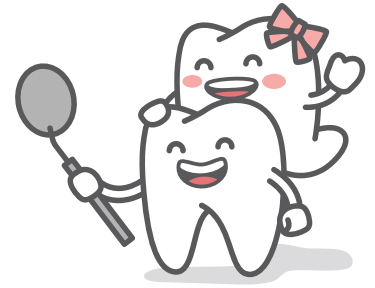
Aunque se necesita más investigación, algunos estudios muestran que las bacterias con efectos probióticos pueden ayudar a:

- Combatir la placa y la caries dental
- Eliminar el mal aliento
- Reducir la inflamación de la enfermedad de las encías
- Prevenir el cáncer oral<sup>1</sup>

Para la mayoría de gente, el mantenimiento de un equilibrio saludable de bacterias buenas y malas es tan simple como comer una dieta bien balanceada.

Si está pensando en tomar un suplemento probiótico, hable primero con su dentista o médico para asegurarse de que sea seguro y beneficioso para usted.

# DATOS QUE LE HARÁN SONREÍR



Cada diente es único. No hay dos dientes que tengan exactamente la misma forma y tamaño. Así que, tu sonrisa es una verdadera marca de tu individualidad<sup>2</sup>.



Alrededor del 5.000 a.C. los egipcios usaron cáscaras de huevo trituradas y pezuñas molidas para limpiar y pulir sus dientes<sup>2</sup>.



Cuando nacen los bebés, las coronas de sus primeros 20 dientes ya están debajo de las encías esperando el momento adecuado para salir<sup>2</sup>.

# ¿Cuánto calcio necesita?

Aunque el calcio es uno de los minerales más abundantes, su cuerpo no lo puede producir. Eso significa que usted necesita obtener calcio de su dieta. Aquí contestamos por qué es importante conseguir suficiente calcio para su salud general y oral.

## ¿Por qué el calcio es tan importante para su salud oral?

El calcio es clave para mantener los dientes y huesos fuertes y sanos. Fortalece el esmalte dental, la parte exterior dura, y ayuda a mantener el hueso que sostiene los dientes. El esmalte sano protege los dientes de las caries y el desgaste dental. El calcio en la saliva puede incluso ayudar a reparar el daño a los dientes causado por los ácidos.



## ¿Por qué es también vital para su salud en general?

El calcio juega un papel importante en la salud ósea al ayudarlo a mantener la masa ósea. Cuando su cuerpo necesita más calcio, lo toma de sus huesos. Esto significa que una baja ingesta de calcio puede llevar a la pérdida de hueso, osteoporosis y un mayor riesgo de fracturas óseas.

## ¿Cuál es su ingesta diaria recomendada de calcio?

La cantidad de calcio que uno necesita se basa sobre todo en su edad. Los niños y adolescentes en edad de crecimiento necesitan más calcio que los adultos. Y a medida que envejecemos, los cambios en los niveles hormonales producen la necesidad de más calcio para reducir la pérdida ósea.

Aquí está la cantidad recomendada de calcio (en miligramos) que uno debe intentar consumir diariamente según la Agencia de Alimentos y Medicamentos (FDA por sus siglas en inglés):

| Niños:              | Adultos:   |
|---------------------|--|
| 1-3 años: 700 mg    | 19-50 años: 1,000 mg                                     |
| 4-8 años: 1,000 mg  | 51-70 años:<br>1,000 mg (hombres),<br>1,200 mg (mujeres) |
| 9-18 años: 1,300 mg | 70+ años: 1,200 mg                                       |





## ¿Cómo puedo obtener suficiente calcio?

Sólo se puede obtener calcio de alimentos, bebidas y suplementos. Las mejores fuentes incluyen:

- Productos lácteos como leche, queso y yogur
- Sardinas, salmón y camarones enlatados
- Alimentos fortificados con calcio
- Verduras de hoja verde oscuro como la col berza, las hojas de nabo, la col rizada y las espinacas

Es posible que desee extender su ingesta de calcio a lo largo del día porque su cuerpo no puede absorber demasiado a la vez. Si le preocupa que no esté recibiendo suficiente calcio, hable con su médico o dentista antes de comenzar cualquier suplemento. Demasiado calcio de los suplementos puede resultar en huesos débiles, cálculos (piedras) renales y más.

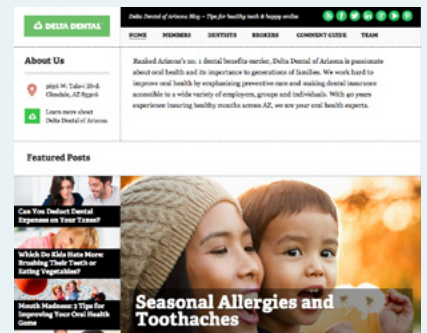
# RECETA: GARBANZOS PICANTES ASADOS

| Ingredientes:   | Instrucciones:  |
|---|---|
|  <p>2 latas (15 onzas cada una) de garbanzos</p> |  <p>2 cucharadas de aceite de oliva</p>  |
|  <p>1 cucharadita de comino molido</p>           |  <p>1 cucharadita de chile en polvo</p>  |
|  <p>½ cucharadita de pimienta de cayena</p>      |  <p>½ cucharadita de sal marina</p>  |
|   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Precalentar el horno a 375 F.</li> <li>2. Se escurren los garbanzos y se enjuagan con agua.</li> <li>3. Se extiendan los garbanzos sobre una toalla de papel y se dejan secar durante 30 minutos.</li> <li>4. En una bandeja para hornear forrada con papel de pergamino o aluminio, se colocan los garbanzos secos uniformemente en la hoja.</li> <li>5. Hornee durante 40 a 60 minutos hasta que estén crujientes.</li> <li>6. Se pasan a un recipiente y se mezclan con el aceite de oliva.</li> <li>7. Se añadan los condimentos.</li> <li>8. ¡Disfrute!</li> </ol> |

¿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.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7079586/>

<sup>2</sup><https://www.mouthhealthy.org/en/fun-teeth-facts>