

# THE ORAL HEALTH EXPERT

DELTA DENTAL OF ARIZONA

ENERO 2023

## UN VISTAZO HACIA ADETRÁS



**P.2** ¿Puede dañar los dientes el agua con limón?



**P.3** Los minerales esenciales que forman una sonrisa saludable



**P.4** Receta: Salteado de carne con brócoli

## La conexión entre los dientes sanos y las rocas

El flúor—un mineral clave para los dientes fuertes—se desarrolla en las rocas y se libera por la tierra, el agua y el aire. Entonces, si ya se encuentra el fluoruro naturalmente en el agua, ¿por qué se añade a nuestro suministro de agua y la pasta de dientes? Antes de contestar, vamos a descubrir por qué la Asociación Dental Americana ha denominado al fluoruro como “el luchador natural contra la caries”.



**El fluoruro es importante para los dientes.** El flúor fortalece el esmalte de los dientes, que ayuda a proteger los dientes contra la caries. También combate los ácidos en su boca que pueden causar caries. Incluso, el fluoruro puede reconstruir la superficie de los dientes en las primeras fases de la caries dental.

**El fluoruro se encuentra en el agua, pasta de dientes y más.** La mayoría de agua naturalmente contiene fluoruro, pero generalmente no es suficiente para prevenir la caries dental. Debido a que los dientes se benefician de la exposición constante al fluoruro, muchas comunidades añaden el flúor al suministro de agua. Aproximadamente el 75% de la población de los Estados Unidos que usa los sistemas públicos de agua se beneficia de un acceso regular al agua del grifo fluorada<sup>1</sup>.

Algunas aguas embotelladas pueden contener el fluoruro—dependiendo de la fuente de agua—pero la mayoría no lo contienen. Si la etiqueta dice que el agua está desionizada, purificada, destilada o desmineralizada, significa que sólo tiene rastros o ningún fluoruro, a menos que aparezca como un ingrediente añadido.

La pasta dental es otra fuente importante del fluoruro, a modo que más del 95% de la pasta dentífrica que se vende en los Estados Unidos contiene el fluoruro<sup>2</sup>. Una excelente manera de obtener el flúor en forma consistente es por cepillarse los dientes dos veces al día con una pasta dental con flúor y beber agua fluorada.

El fluoruro es tan importante para los niños con alto riesgo de caries que su dentista pueda recetar suplementos de fluoruro en forma de pastilla o líquido. Su dentista también puede aplicar un barniz, gel o espuma de fluoruro a los dientes. Por lo general, los planes dentales incluyen los tratamientos de flúor para los niños, pero no para los adultos. Revise su plan dental para ver lo que se incluye en su cobertura.

# ¿Puede dañar los dientes el agua con limón?



## DATOS QUE LE HARÁN SONREÍR



No hay nada mejor que un vaso de agua cuando uno tiene sed, y al agregar una rodaja de limón puede hacerlo mucho más tentador para tomar un sorbo. Un poco de sabor en nuestra agua puede alentarnos a permanecer hidratados. Pero ¿en alguna vez se ha preguntado cómo afecta ese limón en su agua al esmalte de sus dientes?

El jugo de limón, como muchos zumos de fruta, es ácido. Esto significa que cuando lo bebemos, puede causar daño a nuestro esmalte dental. De hecho, el jugo de limón tiene un nivel pH de 2-3<sup>3</sup>, que lo coloca firmemente en el ámbito de las bebidas ácidas. Se ha demostrado que los líquidos con un nivel de pH más bajo de cuatro<sup>4</sup> afectan negativamente a nuestra salud bucal.

Aunque la sabiduría popular le haga creer que si se cepilla los dientes pronto después de beber agua de fruta, podrá evitar cualquier efecto duradero. Pero en realidad puede empeorar la situación.

Una vez que el esmalte se haya debilitado por la acidez, necesita tiempo para recuperarse. Esto significa que usted debe esperar al menos 30 minutos después de consumir alimentos o bebidas con ácido para evitar que se quite el esmalte por accidente con el cepillado. Sin el esmalte fuerte y saludable que los protege, sus dientes son más susceptibles a las caries.

¿Todavía no puede abandonar su agua con limón? Aquí están algunas sugerencias para ayudarle a proteger sus dientes:

### Limitar la cantidad que bebe.

En lugar de poner el limón en su agua de manera regular, hágalo en ocasiones especiales. Entre menos exposición al ácido, más fuertes permanecerán los dientes.

### Usar un popote.

Hoy en día, los popotes (o pajitas) no son muy populares debido a que son descartables y no pueden ser reciclados. Sin embargo, el uso de una pajita puede ayudar que el agua de limón pase por la boca con un contacto mínimo con los dientes. Quizá puede invertir en su propio popote reutilizable, de modo que usted puede protegerse los dientes y el medio ambiente a la misma vez.

### Enjuagar la boca con agua.

Un vaso de agua normal probablemente no es la primera cosa que tomara después de un vaso de agua de limón, pero lo debería de hacer porque lava el ácido que permanece en sus dientes. El agua limpia la boca y estimula la saliva, que es bueno para la protección de los dientes.

### Cepillarse los dientes y usar el hilo dental regularmente.

Una de las mejores maneras de evitar un grave problema de salud oral es el cepillado rutinario de los dientes dos veces al día y el uso diario del hilo dental. Así se eliminará cualquier placa o algún remanente de alimento que pueda causar problemas. Sólo asegúrese de esperar al menos de 30 minutos para que los dientes se recuperen después de beber gaseosas, jugos de fruta y cualesquiera otras bebidas ácidas.

En la comedia popular “la teoría del Big Bang”, se hacen muchas bromas sobre la intolerancia a la lactosa, que es una de las muchas condiciones de salud de Leonard Hofstadter.



El fluoruro ocurre naturalmente en muchos alimentos, incluso el cangrejo, las camarones, zanahorias y espinacas.



En la década de 1870, se informó de que los dentistas cualificados cobraban 25 centavos para extraer un diente y 75 centavos para un empaste.

# Los minerales esenciales que forman una sonrisa saludable



**Cuando uno piensa sobre el calcio, pueda que lo primero que viene a la mente es su papel en la construcción de los huesos fuertes. Pero hace mucho más que eso. Se necesita el calcio para ayudar en el funcionamiento adecuado del corazón y los nervios y para la coagulación de la sangre.**

Pero uno de los propósitos más importantes de este mineral multifuncional es de mantener la sonrisa saludable. De hecho, casi todo el calcio de nuestro cuerpo se encuentra en los dientes y huesos. A continuación se le presentan razones por qué los dientes necesitan el calcio y cómo lo puede incorporar en su dieta.

## **El calcio es esencial para los dientes.**

El ácido causado por las bacterias en la boca puede causar la caries por la disolución de los minerales—como el calcio—del esmalte. El calcio protege y fortalece el esmalte en la parte exterior de los dientes, lo cual ayuda a prevenir la caries. El calcio en la saliva también puede reparar los lugares que han sido dañados por ácido, trabajando junto con otros minerales como el flúor y el fósforo (que también ayudan al calcio a desarrollar dientes fuertes).

## **Muchos alimentos son ricos en calcio<sup>5,6</sup>.**

Los productos lácteos, tales como la leche, el yogur y queso son las fuentes más comunes de calcio. Pero hay otras maneras de obtener el calcio – aún si usted evite los productos lácteos. Las alternativas no-lácteas son especialmente valiosas para aquellos que son intolerantes a la lactosa, vegetarianos o alérgicos a los productos lácteos.

Las verduras de hojas verde oscuro son una gran opción ya que algunas variedades son ricas en calcio, incluyendo la col, brócoli, espinaca, bok choy, soya verde (edamame), quimbombó (ocra), repollo y grelos.

Otras fuentes de calcio incluyen:

- Leche de soya, almendra o de arroz, fortificada con calcio (busque las variedades de bajo contenido de azúcar)
- Leche deslactosada
- El salmón y las sardinas enlatadas (por los huesitos blandos)
- Tofu (verifique los ingredientes para el sulfato de calcio)
- La soya, junto con garbanzos, frijoles blancos, y colorados
- Suplementos de calcio

## **La vitamina D también desempeña un papel clave en la salud bucal.**

Debido a que ayuda al cuerpo a absorber el calcio de los alimentos, la vitamina D también es necesaria para los dientes fuertes. Una deficiencia de vitamina D puede disminuir la absorción de calcio a veces hasta dos tercios<sup>7</sup>.

- Exposición al sol - ¡no se le olvide usar bloqueador solar!
- Leche y leche de soya fortificada con vitamina D
- Pescados grasos como el salmón, la macarela y el atún
- El hígado
- Las yemas de huevo
- Suplementos de vitamina D

Al preparar su próxima lista de compras, tenga en mente su sonrisa saludable y busque alimentos ricos en calcio y vitamina D.

# RECETA: SALTEADO DE CARNE CON BRÓCOLI

## Ingredientes:



1 libra de filete de res



2 cucharadas de maizena



1/4 cucharadita de sal



1 cucharada de aceite de ajonjolí



2 dientes de ajo, picados



1/2 taza de agua



4 tazas de brócoli, cortado en árboles pequeños



1/2 taza de caldo de verduras



1/4 taza de salsa de soya

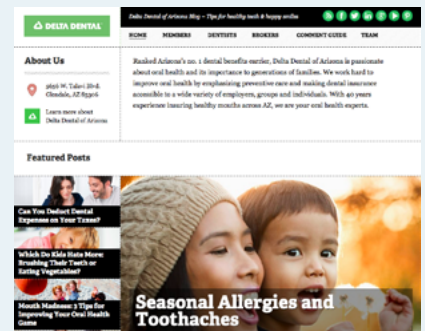
## Instrucciones:

Se corta el filete en tiras finas. Se coloca la carne en una bolsa grande de plástico y se añade la sal y la mitad de la maizena. Se agita hasta que todo esté bien cubierto. Se calienta el aceite de ajonjolí en una sartén grande a fuego mediano-alto. Se saltea la carne en la sartén, revolviendo constantemente, durante aproximadamente 4 minutos o hasta que ya no esté rosado. Se coloca la carne en un tazón y se pone a un lado. Se añade el ajo a la sartén y se cocina por 1 minuto. Se añade el agua y el brócoli, cocinando durante 4 a 5 minutos. Se combina la maizena restante, el caldo de verduras y la salsa de soya en una olla aparte. Se pone la mezcla de salsa de soya y la carne en la sartén y se cocina durante 1 a 2 minutos o hasta que se espese el líquido.

¿QUIERE MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA SALUD BUCAL?

VISITE EL BLOG DE DELTA DENTAL DE ARIZONA

[deltadentalazblog.com](http://deltadentalazblog.com)



SÍGANOS  
EN LÍNEA

BLOG



## FUENTES DE INFORMACIÓN

<sup>1</sup><https://www.cdc.gov/fluoridation/statistics/2014stats.htm>

<sup>2</sup><https://www.cdc.gov/fluoridation/basics/fluoride-products.html>

<sup>3</sup><https://www.healthline.com/nutrition/lemon-juice-acidic-or-alkaline>

<sup>4</sup>[https://jada.ada.org/article/S0002-8177\(15\)01050-8/pdf](https://jada.ada.org/article/S0002-8177(15)01050-8/pdf)

<sup>5</sup><https://www.nichd.nih.gov/health/topics/bonehealth/conditioninfo/sources>

<sup>6</sup><https://www.webmd.com/food-recipes/guide/calcium-vitamin-d-foods>

<sup>7</sup><https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2912737/>