

THE ORAL HEALTH EXPERT

Con la maravillosa temporada de verano, le explicamos cómo Ud. puede proteger su sonrisa de los rayos del sol y exploramos la importancia de la vitamina D.

DELTA DENTAL OF ARIZONA

JULIO 2018

UN VISTAZO HACIA ADENTRO



P.2 Proteja su sonrisa en el sol



P.3 Agua - buena para el cuerpo y la sonrisa también



P.4 Receta: Yogur helado con arándanos

CÓMO EL SOL PUEDE RESULTAR BENEFICIOSO PARA SU SONRISA

No sólo es divertido salir fuera para disfrutar del sol - sino también proporciona una dosis saludable de vitamina D, que resulta bueno, tanto para su salud general como su salud bucal.

Por lo general, el calcio recibe bastante reconocimiento por ofrecer muchos beneficios a la salud que incluyen, el fortalecimiento a los huesos y dientes. Sin embargo, su cuerpo no va a experimentar dichos beneficios si no tiene suficiente vitamina D para absorber el calcio¹. La ingesta del calcio y la vitamina D en cantidades adecuadas ayuda a reducir la pérdida ósea con el paso del tiempo y, es posible que pueda reducir sus probabilidades de perder dientes². Por otro lado, la falta de suficiente calcio puede incrementar su riesgo de osteoporosis. El desarrollo de osteoporosis puede debilitar la mandíbula, que puede resultar en la pérdida dental³.

Entonces, ¿cómo puede asegurar Ud. que su cuerpo absorba la vitamina D que requiere? Las fuentes principales, aunque no son los únicos, son los rayos UVB del sol y los suplementos de vitamina D⁴. Algunos alimentos contienen la vitamina D naturalmente, por ejemplo, queso, yemas de huevo, hígado de res y pescado graso (atún, caballa y salmón)⁵. Sin embargo, como no son abundantes los alimentos naturales ricos en vitamina D, los fabricantes suelen hacer productos fortalecidos, como la leche, la margarina y el yogur⁶.

La cantidad de vitamina D que Ud. puede absorber del sol puede variar considerablemente basado en factores, tales como el lugar donde vive, la calidad del aire, el tono de piel y otros⁷. Además, la cantidad que vaya a necesitar depende en gran medida de su edad. Consulte con su médico para determinar si tiene lo suficiente o necesita tomar suplementos⁸.

Por el bien de su sonrisa, vaya afuera y disfrute de los rayos del sol. Solo asegúrese de aplicar crema y bálsamo labial de protección solar con un factor FPS de 30+ para evitar quemaduras por el sol a la piel y los labios.





PROTEJA SU SONRISA EN EL SOL



Durante el mes de julio, celebramos la prevención contra los rayos de ultravioleta (UV), por lo cual es una buena oportunidad para informarse sobre la importancia de la protección del sol. Tal vez le sorprenda saber que un área que merece dicha atención resulta ser - su sonrisa.

El tejido delicado de la dermis, que forma parte de la coloración rojiza de los labios ⁹, los hace especialmente vulnerables a los rayos del sol. Así-mismo, los labios no tienen mucha melanina - un pigmento que ayuda a proteger la piel contra el sol¹⁰. El labio inferior corre un mayor riesgo de quemadura debido a su forma y el ángulo ante el sol¹¹.

Debido a la sensibilidad incrementada de los labios a la luz del sol, el impacto puede ser inmediato y también por los años consiguientes. Los síntomas inmediatos de quemadura solar a los labios incluyen enrojecimiento, hinchado o sensibilidad; también pueden aparecer pequeñas ampollas blancas, llenas de líquido¹². Si Ud. hace el hábito de no usar protector solar, puede aumentar el riesgo de cáncer de piel en los labios¹³.

Una de las mejores maneras para proteger sus labios es de evitar la luz solar directa durante las horas cuando los rayos del sol son más intensivos, las cuales oscilan entre las 10:00 AM y las 3:00 PM al horario estándar, y las 11:00 AM a 4:00 PM al horario de verano (en inglés *Day-light Savings Time*) ¹⁴. Si Ud. va a salir al sol, considere llevar un sombrero y usar protector solar y bálsamo labial con un factor de FPS 30+. Recuerda que se necesita aplicar el bálsamo labial con más frecuencia, por lo cual debe guardarlo cerca para reaplicar cada hora, o después de comer o beber, cuando suele relamerse los labios¹⁵.

Si se le olvidó llevar el bálsamo labial y siente la quemadura del sol en los labios, intente los siguientes remedios en casa¹⁶. Primero, evite el sol mientras sus labios se curan. Puede aplicar aloe vera para aliviar la sensación de quemazón, aplicar una compresa fría para refrescarlos, tomar un antiinflamatorio para reducir el dolor y aplicar crema hidratante para incrementar la curación de la piel. Si no le ayuda ninguno de estos remedios, pueda que Ud. necesite ayuda médica. Llame al doctor inmediatamente si se le inflaman los labios o la lengua o si le sale un sarpullido.

Aunque solemos pensar de la protección solar como un elemento esencial del verano, tiene la misma importancia durante las otras estaciones del año. En cualquier momento que Ud. decida salir afuera, tenga el protector solar y bálsamo labial de FPS 30+ a la mano.

DATOS QUE LE HARÁN SONREÍR



Los rayos UV todavía afectan la piel en días nublados. Use protector solar y bálsamo labial con factor FPS 30+ cuando está afuera por largos períodos¹⁷.



Las personas entre los 9 y 18 años son los que más necesitan el calcio- asegúrese de que sus hijos están recibiendo lo suficiente¹⁸.



El aloe vera puede reducir el tiempo de recuperación de las quemaduras del sol. Si no tiene protector con FPS, aplique aloe vera para el alivio, aun a los labios ¹⁹.



AGUA - BUENA PARA EL CUERPO Y LA SONRISA TAMBIÉN



El agua es uno de los nutrientes más importantes para el cuerpo. Sirve para hidratar, purificar y sustentar muchos de los procesos químicos esenciales de su cuerpo. Pero ¿sabía usted que también puede ayudar a mantener saludable a la boca?

La saliva, que está compuesta del 98% de agua, lubrica la boca y neutraliza las bacterias que podrían causarle daño. Cuando su cuerpo no ingesta suficiente agua, las glándulas salivales no producen saliva, creando un espacio fértil para los microbios que causan el mal aliento, la gingivitis y la caries dental.

La mejor forma de mantener la hidratación - beber abundante agua fresca.

Tome en cuenta que muchas de las bebidas energizantes populares y bebidas para deportistas contienen el azúcar, que puede tener efectos negativos en los dientes. Si Ud. decida tomar una bebida azucarada, estos consejos podrían preservar su sonrisa - considere:



Usar un popote (pajita) con las bebidas azucaradas, para evitar que el líquido toque los dientes.



Enjuagar la boca con agua después de tomar cualquier bebida ácida.



No beber este tipo de bebidas con tanta frecuencia.

Ya sea que esté haciendo ejercicio o pasando el tiempo con amigos, asegúrese en beber lo suficiente de agua y tomar las precauciones apropiadas al elegir una bebida alternativa. Es el mejor favor que le puede hacer a su boca.

RECETA: YOGUR HELADO CON ARÁNDANOS

Ingredients:	Directions:
 3 tazas de arándanos (blueberries) frescos	Después de disfrutar del clima
 2 tazas de yogur griego bajo en grasa	caliente, Ud. se puede refrescar con un postre que también le ayudará la sonrisa. El yogur en esta receta contiene el calcio para fortalecer los dientes y huesos.
 ½ taza de néctar de agave	Además, los arándanos azules están llenos de vitamina C, que ayuda a mantener sanas las encías ²⁰ .
 ¼ cucharadita de esencia de vainilla	

¿QUIERE MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA SALUD BUCAL?
VISITE EL BLOG DE DELTA DENTAL DE ARIZONA
deltadentalazblog.com



SÍGANOS
EN LÍNEA



FUENTES DE INFORMACIÓN

¹<http://oralhealth.deltadental.com/Search/22,HD7>
²<https://www.webmd.com/oral-health/news/20000927/keep-that-smile-calcium-vitamin-d-prevent-tooth-loss#1>
³<http://oralhealth.deltadental.com/Search/22,21396>
⁴<https://www.vitamindcouncil.org/about-vitamin-d/how-do-i-get-the-vitamin-d-my-body-needs/>
⁵<https://www.webmd.com/food-recipes/guide/calcium-vitamin-d-foods>
⁶<https://academic.oup.com/ajcn/article/80/6/1710S/4690516>
⁷<https://www.vitamindcouncil.org/about-vitamin-d/how-do-i-get-the-vitamin-d-my-body-needs/>
⁸<https://www.webmd.com/osteoporosis/features/the-truth-about-vitamin-d-how-much-vitamin-d-do-you-need>
⁹<https://www.livescience.com/32193-why-are-lips-red.html>
¹⁰<https://www.medicalnewstoday.com/articles/319004.php>
¹¹<https://www.womenshealthmag.com/beauty/a19894584/the-best-way-to-soothe-sunburned-lips/>
¹²<https://www.healthline.com/health/sunburned-lips#symptoms>
¹³<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/sunburn/symptoms-causes/syc-20355922>
¹⁴<http://playgroundsafety.org/safety-tips/sun-exposure>
¹⁵<https://www.healthline.com/health/sunburned-lips#treatments>
¹⁶<https://www.healthline.com/health/sunburned-lips>
¹⁷<https://www.cancer.org/cancer/skin-cancer/prevention-and-early-detection/what-is-uv-radiation.html>
¹⁸<http://oralhealth.deltadental.com/Search/22,21396>
¹⁹<https://www.medicalnewstoday.com/articles/318591.php>
²⁰<https://www.blueberrycouncil.org/health-professionals/blueberry-nutrition/>