

# THE ORAL HEALTH EXPERT

Vea cómo los caninos, igual que el resto de los dientes, recibieron sus nombres. Además, aprenda cómo una delicia favorita de verano - el helado - influye en la salud bucal.

DELTA DENTAL OF ARIZONA

JULIO 2019

## UN VISTAZO HACIA ADETRÁS



**P.2** Las visitas dentales descodificadas: los rayos-X



**P.3** Por qué deberíamos pensar dos veces antes de comer demasiado helado



**P.4** Receta: Granita de Arándanos y Sandía

## ¿Por qué se denominan dientes caninos?



Cuando uno escucha la palabra canino, es probable que imagine un perro, no un diente. Entonces, ¿por qué tienen el mismo nombre? De hecho, ¿cuál es el origen de todos los nombres de los dientes?

### Caninos<sup>1</sup>

No es casualidad que se les ponga tal nombre a estos dientes puntiagudos. Son llamados caninos debido a su semejanza a los colmillos de un perro. Mientras nuestros dientes caninos no son tan largos, pronunciados o agudos como los de un perro, generalmente son más largos y más puntiagudos que nuestros otros dientes humanos. A veces los caninos se denominan colmillos, debido a la alineación de los dientes debajo de los ojos.

### Incisivos<sup>2</sup>

Los incisivos son los dientes en la parte delantera de la boca, en la base y la parte superior. Debido a que su propósito principal es de morder los alimentos, su nombre proviene de la palabra latina “incidere”, lo cual significa cortador.

### Molares<sup>3</sup>

Como incisivos, los molares se nombran por la función que realizan. La palabra molar está basada en la palabra latina “mola”, que significa piedra de molino. Justo como un molino muele el grano para hacerlo comida, los molares — situados cerca de la parte posterior de la boca — trituran los alimentos.

Para muchas personas, un conjunto adicional de molares (comúnmente conocidos como las muelas de juicio) salen a la edad de 17 años o más tarde. Como las muelas de juicio son las últimas en aparecer, su nombre se deriva de la creencia de que podemos crecer más sabios con la edad<sup>4</sup>.

### Premolares<sup>5</sup>

Como Ud. ya habrá adivinado, los premolares son nombrados por su alineación, justo en frente de los molares. A veces se denominan premolares bicúspides, debido al hecho de que tienen dos puntos o cúspides.

# LAS VISITAS DENTALES DESCODIFICADAS: LOS RAYOS-X



Las radiografías, también conocidas como rayos X, utilizan pequeñas cantidades de radiación para capturar imágenes de sus dientes. Aunque la cantidad de radiación es minúscula, su odontólogo debe tomar precauciones para bloquear la radiación innecesaria, como la de cubrir su cuerpo con un collar o delantal de plomo. El dentista debe pedir solamente aquellas imágenes que son esenciales para un diagnóstico preciso de los problemas como la caries dental y la enfermedad periodontal.

El tipo de rayos X que consigue depende de lo que su dentista está tratando de ver:

- **Los rayos X de aleta de mordida** ayudan a mostrar las áreas entre los dientes. Se le pedirá que muerda un pedazo de plástico que sujeta la película contra los dientes superiores e inferiores, dándole al dentista un vistazo más de cerca a los rincones y las grietas en la boca<sup>6</sup>.
- **Los rayos X panorámicos** muestran una visión amplia de toda la boca, ayudando a que su dentista vea el crecimiento cordal, los niveles de hueso y la placa endurecida. Se le pedirá que muerda un bloqueador de la “mordida” que ayuda a mantener los dientes alineados a los rayos X, y luego un brazo rotatorio en la máquina hará un semicírculo alrededor de su cabeza para grabar imágenes desde todos los ángulos<sup>7</sup>.
- **Las radiografías periapicales** permiten a que su dentista vea un diente entero, incluyendo las raíces y alrededor de la estructura ósea<sup>8</sup>. Se mantiene esta película de rayos X en la boca por morder firmemente en un dispositivo que parece a una varilla metálica con un anillo conectado.
- **Encuesta de boca completa** consiste en un conjunto completo de rayos X que cubra toda la boca, usando una combinación de los métodos anteriores de rayos X<sup>9</sup>.

Si usted necesita un rápido rayos X de aleta de mordida, o una más extensa encuesta oral completa, no dude en hacer preguntas a su dentista acerca del procedimiento y lo que puede ver en la radiografía.

## DATOS QUE LE HARÁN SONREÍR



Los perros adultos tienen 42 dientes, 10 más que la mayoría de los seres humanos<sup>10</sup>.



El nacimiento de nuestro país coincidió con la primera heladería, que se abrió en Nueva York en 1776<sup>11</sup>.



*Ben & Jerry's* ha recibido sugerencias de sabor que contienen ingredientes como el queso gorgonzola, pepperoni, macarrones y papitas<sup>12</sup>.



# Por qué deberíamos pensar dos veces antes de comer demasiado helado



Hay pocos dulces más tentadores que una porción de helado frío durante los calurosos días de verano. No es de extrañar que el 90% de los hogares americanos disfruta de este postre congelado<sup>13</sup>. En honor de julio, el mes nacional de helado, aquí está lo último sobre cómo el helado puede tener un efecto sobre la salud oral.

## El helado contiene calcio<sup>14</sup>.

Empecemos con las buenas noticias. El helado tiene calcio, junto con otros nutrientes. Y el calcio es esencial para la construcción y el mantenimiento de dientes fuertes.

## Pero a menudo está lleno de azúcar.

El Departamento de Agricultura de los EE.UU. (*USDA* por sus siglas en inglés) informa que media taza de helado de vainilla contiene un poco más de 14 gramos de azúcar. Eso es alrededor del 56% de la cantidad máxima recomendada de azúcar que deben consumir los adultos en un día<sup>15,16</sup>. Consumir alimentos que contengan azúcar produce ácidos que pueden carcomer la superficie de los dientes y causar caries<sup>17</sup>.

Los aderezos y dulces que se pueden echar encima (en inglés, *mix-ins*) agregan más azúcar para el helado. Muchos de estos complementos, tales como el jarabe de caramelo y barras de caramelo, se pegan a los dientes y causan aún más daño.

## También puede hacerle doler los dientes.

Si sus dientes son sensibles al frío, puede resultar incómodo comer helado. Hay un número de posibles razones para la sensibilidad al frío, incluso la caries, el esmalte desgastado o los nervios desprotegidos debido al retroceso de las encías<sup>18</sup>.

La buena higiene oral puede ayudar a prevenir el dolor de dientes sensibles. Pero si ya tiene dientes sensibles, hable con su dentista, que puede recomendar un dentífrico desensibilizante o gel de fluoruro<sup>19</sup>. Si Ud. come helado, es mejor lamerlo con la lengua en lugar de morderlo con los dientes sensibles al frío.

## Puede limitar los efectos negativos.

Para evitar que el helado le cause daño a la sonrisa, Ud. puede:

- Disfrutarlo con moderación y comerlo con una comida<sup>20,21</sup>.
- Buscar las versiones bajas en azúcar o sin azúcar, o un sustituto con menos azúcar, como el gelato, yogur congelado, o sorbete<sup>23</sup>.
- Ayudar a eliminar los azúcares de la boca mediante el enjuague con agua o masticar chicle sin azúcar después de comer el helado.

# RECETA: GRANITA DE ARÁNDANOS Y SANDÍA

## Ingredientes:



1 taza de arándanos azules congelados



½ sandía grande sin semillas, cortada en trozos



1 cucharadita de jugo de limón

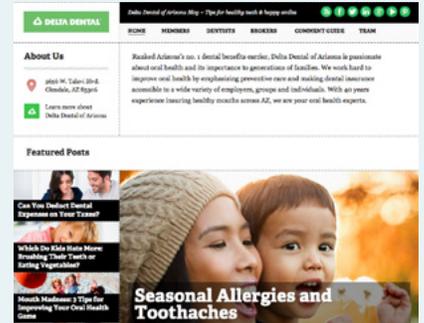
## Instrucciones:

Mezclar todos los ingredientes en una licuadora o procesador de alimentos. Verter en un recipiente poco profundo de vidrio y congelar durante 30 a 60 minutos, dependiendo de cómo congelado que le gustaría que fuera. Una vez congelada la mezcla, raspar con un tenedor a un recipiente y servir.

¿QUIERE MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA SALUD BUCAL?

VISITE EL BLOG DE DELTA DENTAL DE ARIZONA

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



**SÍGANOS  
EN LINEA**



## FUENTES DE INFORMACIÓN

- <sup>1</sup><https://www.colgate.com/en-us/oral-health/basics/mouth-and-teeth-anatomy/what-is-a-canine-tooth>
- <sup>2</sup><https://www.dictionary.com/browse/incisor>
- <sup>3</sup><https://www.dictionary.com/browse/molars>
- <sup>4</sup>[https://www.mouthhealthy.org/en/az-topics/w/wisdom-teeth?\\_ga=2.128297995.602462214.15529263161156569257.1552684026](https://www.mouthhealthy.org/en/az-topics/w/wisdom-teeth?_ga=2.128297995.602462214.15529263161156569257.1552684026)
- <sup>5</sup><https://www.colgate.com/en-us/oral-health/basics/mouth-and-teeth-anatomy/the-truth-about-premolars-0313>
- <sup>6</sup><https://www.colgate.com/en-us/oral-health/procedures/x-rays/types-of-x-rays>
- <sup>7</sup>[http://www.radiologyinfo.org/en/info.cfm?pg=panoramic-xray#part\\_six](http://www.radiologyinfo.org/en/info.cfm?pg=panoramic-xray#part_six)
- <sup>8</sup>[http://www.deltadentalins.com/oral\\_health/xrays.html](http://www.deltadentalins.com/oral_health/xrays.html)
- <sup>9</sup><https://www.deltadentalwa.com/blog/entry/2018/06/types-dental-xrays>
- <sup>10</sup><http://www.animalplanet.com/pets/healthy-pets/dog-teeth-mouth/>
- <sup>11</sup><https://www.icecream.com/icecreaminfo>
- <sup>12</sup><https://www.benjerry.com/whats-new/2016/funniest-flavor-suggestions>
- <sup>13</sup><https://www.prnewswire.com/news-releases/scoop-it-up-for-july-ice-cream-month-90-percent-of-americans-eat-ice-cream-regularly-161419125.html>
- <sup>14</sup><https://universityhealthnews.com/daily/nutrition/is-ice-cream-bad-for-you/>
- <sup>15</sup><https://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods/show/19095?>
- <sup>16</sup><https://healthyeating.sfgate.com/usda-recommended-sugar-intake-8628.html>
- <sup>17</sup>[https://www.nidcr.nih.gov/health-info/childrens-oral-health/tooth-decay-process?\\_ga=2.65653799.802022034.1553626170-708668092.1553626170](https://www.nidcr.nih.gov/health-info/childrens-oral-health/tooth-decay-process?_ga=2.65653799.802022034.1553626170-708668092.1553626170)
- <sup>18</sup><https://crest.com/en-us/oral-health/conditions/teeth-sensitivity/teeth-sensitive-cold-causes-home-remedies>
- <sup>19</sup>[https://jada.ada.org/article/S0002-8177\(14\)64995-3/fulltext](https://jada.ada.org/article/S0002-8177(14)64995-3/fulltext)
- <sup>20</sup><https://universityhealthnews.com/daily/nutrition/is-ice-cream-bad-for-you/>
- <sup>21</sup>[https://www.ada.org/-/media/ADA/Publications/Files/for\\_the\\_dental\\_patient\\_dec\\_2010.pdf?la=en](https://www.ada.org/-/media/ADA/Publications/Files/for_the_dental_patient_dec_2010.pdf?la=en)
- <sup>22</sup><https://www.tasteofhome.com/article/frozen-yogurt-gelato-or-low-fat-ice-cream-which-is-the-healthiest/>