

# THE ORAL HEALTH EXPERT

Los cambios en las estaciones pueden significar cambios en los hábitos de comer. Nos centraremos en los mejores productos para comprar en el mercado de agricultores y cuáles frutas pueden ser malas para los dientes.

DELTA DENTAL OF ARIZONA

JUNIO 2019

## UN VISTAZO HACIA ADENTRO



**P.2** Las mejores selecciones en el mercado campesino



**P.3** ¿Se deben evitar algunos frutos?



**P.4** Receta: Totopos de calabacín al horno

## 3 Consejos de seguridad para evitar urgencias dentales en la piscina de natación

Aunque la mayoría de la gente recuerde la regla más importante de seguridad en el agua—siempre vigile a los niños alrededor del agua—pocos se dan cuenta de que muchas de las urgencias dentales en niños pueden ocurrir cerca de la piscina.



Por eso los expertos en Delta Dental de Arizona dicen que es importante que los adultos establezcan algunas normas preventivas para evitar las emergencias dentales en la piscina. Algunas de las lesiones más comunes ocurren cuando los niños no calculan bien la distancia cuando saltan al agua y se golpean la boca en el lado de la piscina, o se resbalan y caen en la terraza húmeda.

Aquí están tres consejos de seguridad útiles para las sonrisas de los nadadores:

- Si su hijo es un adicto a la adrenalina, asegúrese de que él o ella salte a la piscina desde zonas seguras, por ejemplo trampolines o plataformas, y que la zona está libre de otros nadadores.
- Si a su pequeño le gusta tirarse de bomba, hacer una voltereta o zambullirse en la piscina, enséñele a asegurarse de que el lugar de aterrizaje es lo suficientemente profundo. Muchas lesiones dentales traumáticas son el resultado de un impacto a la cara que ocurrió en el lado o en el piso de las piscinas.
- Anímelos a caminar en lugar de correr cuando están alrededor de la piscina. Si corren sobre el cemento mojado y resbaladizo alrededor de la piscina, podrían caerse de bruces.

Aún si un niño cumple con todas las normas de la piscina, los accidentes pueden ocurrir. Sabiendo cómo responder a un diente astillado o sangrado en la boca es algo que hay que consultar con su dentista pediátrico antes de que suceda un incidente.

Además, la excesiva exposición del esmalte dental al cloro en muchas piscinas puede causar decoloración pardusca. Si su hijo es un nadador competitivo, y en el agua más de 6 horas por semana, hable con su dentista sobre las mejores maneras de evitar el sarro del nadador.

Para obtener más consejos y recursos sobre las sonrisas, incluyendo qué debe hacer en una emergencia dental, visite el blog de Delta Dental de Arizona en [deltadentalazblog.com](http://deltadentalazblog.com).



## LAS MEJORES (Y ALGUNAS DE LAS PEORES) SELECCIONES EN EL MERCADO CAMPESINO

¿Le encanta ir de compras en el mercado local de agricultores? No está solo. Son tan populares que ahora hay más de 8,700 mercados campesinos por todo el país<sup>1</sup>. Aunque debe ser fácil para encontrar uno cerca de su hogar, no siempre es tan fácil decidir cuáles productos debería comprar.

Veamos algunas opciones populares en el mercado de agricultores que son buenos para la salud oral<sup>2</sup>.

### Productos agrícolas

No es ninguna sorpresa que las frutas y verduras dominan la lista de productos recomendados. No sólo tienen un alto valor nutritivo, pero muchos también tienen un alto contenido de agua, lo cual ayuda a lavar las bacterias de los dientes. Busque manzanas, peras, zanahorias, pepinos, apio y brócoli, que son efectivos limpiadores de dientes. Para una golosina, agarre una sabrosa fruta fresca en palito. Intente evitar las frutas altamente ácidas—incluso las naranjas, limas, limones y toronjas—que pueden dañar el esmalte de los dientes.

Llene su bolsa con verduras de hoja verde oscura, como las espinacas, la col rizada y mucho más. Están llenas de vitaminas, minerales y calcio, que son importantes para los dientes sanos y tejidos fuertes. También contienen ácido fólico, un tipo de vitamina del complejo B que tiene numerosos beneficios para la salud, incluso la posibilidad de mantener las encías saludables para las mujeres embarazadas<sup>3</sup>.

### Nueces

Con todas las deliciosas comidas preparadas en situ de la mayoría de los mercados campesinos, hay un montón de golosinas para tentarle. Elija las nueces en lugar de las golosinas azucaradas y feculentas. Sin embargo, evite las nueces asadas con azúcar!

La mayoría de las nueces están llenas de proteínas y algunos, como los cacahuets, contienen vitamina D y calcio, que son buenos para su sonrisa. El crujido también estimula la saliva para ayudar a limpiar los dientes.

### Productos lácteos

El queso y el yogur son especialmente deliciosos cuando están frescos de la granja. Además de su gran sabor, los productos lácteos fortalecen los dientes con altas dosis de calcio. El queso también eleva el pH (baja el ácido) en la boca y reduce el riesgo de caries, según un estudio publicado en la Revista de la Academia Americana de Odontología General<sup>3</sup>.

### Bebidas

Siempre es una buena idea mantenerse hidratado durante el verano y el mercado agrícola no es una excepción. Evite las bebidas dulces y carbonatadas y tenga una botella de agua a mano para saciar su sed. El agua mantendrá su boca limpia entre bocados, lo cual es especialmente importante si usted se permite una delicia dulce.

Las bebidas de leche de soya fortificada proporcionan los mismos beneficios de consolidación de los dientes como de otros productos lácteos. Pero si usted va a tomar un batido, elija sabiamente. Los licuados pueden empacar un montón de nutrientes en una bebida, pero algunas también pueden ser cargados con azúcar y frutas altamente ácidas.

## DATOS QUE LE HARÁN SONREÍR



El mercado Central de Lancaster en Pennsylvania ha existido desde 1730. Esto le hace pensar si Ben Franklin comió allí<sup>4</sup>.



Una fruta saludable<sup>5</sup> no es tan agradable para la nariz. El olor del Durian ha sido descrito como “la trementina y cebolla, aderezado con un calcetín de gimnasia”<sup>6</sup>.



Las gomitas no sólo son dulces y pegajosas, sino también están revestidas con la misma cera que saca el brillo de los coches<sup>7</sup>.

# ¿Se deben evitar algunos frutos?



Con tantos productos en temporada ahora, es un buen momento para considerar los efectos de la fruta en su sonrisa.

Las frutas no sólo son más saludables que los dulces, pero también pueden reducir sus antojos de bocadillos azucarados. La mayoría de las frutas son buenas para la boca, especialmente las que son crujientes como las manzanas que ayudan a limpiar la placa de los dientes y refrescar el aliento<sup>8</sup>. Sin embargo, algunas frutas pueden tener efectos sorprendentes en su sonrisa.



## Frutas altamente ácidas<sup>9</sup>

Los limones, las limas, naranjas, piñas, toronjas y uvas son altos en ácido, que puede desgastar el esmalte dental y dejar los dientes más vulnerables a las caries. El ácido en estas frutas también puede irritar las llagas en la boca.

Todas las antedichas frutas contienen vitamina C, un importante antioxidante que puede proteger las encías y combatir las bacterias. Sin embargo, Ud. puede sustituir frutas mucho menos ácidas como melón, sandía y plátanos, que todavía son altas en vitamina C.



## Bayas<sup>10</sup>

Mientras que los arándanos azules son unos de los superalimentos de la naturaleza conocidos por sus antioxidantes, su coloración violácea puede dejar manchas en el esmalte dental. Otras bayas deliciosas como las fresas, frambuesas y zarzamoras también pueden manchar los dientes.

Lo mejor es cepillarse los dientes (o enjuagar la boca con agua si no tiene disponible su cepillo de dientes) justo después de disfrutar de las bayas.



## Jugos de fruta<sup>11</sup>

Las frutas enteras son una mejor opción que el jugo de fruta. El jugo de fruta es una fuente mucho más concentrada de azúcar y a veces ácidos. El proceso de prensado también elimina la fibra beneficiosa que se encuentra en la fruta entera. Si usted toma jugo de frutas, enjuague la boca con agua inmediatamente después.



## Fruta deshidratada<sup>12</sup>

A veces estos frutos contienen azúcar añadida y son pegajosos. Esto significa que se aferran a los dientes, manteniendo los azúcares en contacto con los dientes por más tiempo, lo que puede provocar caries.

Debido a que las frutas todavía tienen muchos nutrientes saludables, Ud. no necesita abandonar las frutas ácidas totalmente. Sólo asegúrese de:

- Disfrutarlas con moderación.
- No dejarlas en la boca durante largos períodos.
- Comerlas durante la hora de comida en lugar de tomar refrigerios durante todo el día para minimizar el tiempo que los dientes están expuestos a los ácidos.
- Enjuagar la boca con agua y masticar chicle sin azúcar después de la fruta para deshacerse del ácido persistente.

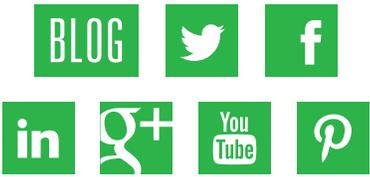
# RECETA: TOTOPOS DE CALABACÍN AL HORNO<sup>13</sup>

Ingredientes:	Instrucciones:
 <p>½ taza de harina de linaza (flaxseed), ¼ taza de hojas de albahaca fresca, libremente empaquetadas</p>	<p>Precalentar el horno a 450° F. Utilizando un procesador de alimentos, muele finamente la harina de linaza, las hojas de albahaca y la. Mezclar la mezcla de harina de linaza y queso en un tazón</p>
 <p>¼ taza de sal kosher, ¼ taza de queso Parmesano rallado</p>	<p>mediano. Revolver los trozos de calabacín con el aceite de oliva.</p>
 <p>½ libra calabacín cortado en trozos espesos de ¼ de pulgada, 1 cucharada de aceite de oliva, Aceite en aerosol</p>	<p>Enharinar el calabacín en la mezcla de harina de linaza de a uno por vez, presionando suavemente para que se adhieran. Poner los trozos en una sola capa en una bandeja para hornear engrasada con aceite en aerosol. Hornear durante 30 minutos o hasta que queden dorados y crujientes. Servir calientes.</p>

¿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.agmrc.org/markets-industries/food/farmers-markets>  
<sup>2</sup><https://dentistry.uic.edu/patients/healthy-foods>  
<sup>3</sup><https://www.colgate.com/en-us/oral-health/basics/nutrition-and-oral-health/healthy-foods-list-seven-best-foods-for-your-teeth-0214>  
<sup>4</sup><https://centralmarketlancaaster.com>  
<sup>5</sup><https://www.stylecraze.com/articles/amazing-benefits-of-durian-fruit/#gref>  
<sup>6</sup><https://www.smithsonianmag.com/science-nature/why-does-the-durian-fruit-smell-so-terrible-149205532/>  
<sup>7</sup><https://www.thisinsider.com/amazing-food-facts-2017-12#potatoes-can-absorb-and-reflect-wi-fi-signals->  
<sup>8</sup><https://dentistry.uic.edu/patients/healthy-foods-fruits-veggies>  
<sup>9</sup><https://www.colgate.com/en-us/oral-health/basics/nutrition-and-oral-health/acidic-fruits-and-teeth-effects-0216>  
<sup>10</sup><https://www.webmd.com/oral-health/features/foods-stain-teeth-feature#1>  
<sup>11</sup><https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/expert-answers/juicing/faq-20058020>  
<sup>12</sup><https://healthyeating.sfgate.com/disadvantages-dried-fruit-3227.html>  
<sup>13</sup><https://www.stylecraze.com/articles/benefits-of-zucchini-for-skin-hair-and-health/#gref>