

THE ORAL HEALTH EXPERT

DELTA DENTAL OF ARIZONA

JUNIO 2020

UN VISTAZO HACIA ADETRÁS



P.2 Una guía simple sobre el enjuague bucal



P.3 ¿Los alimentos a la parrilla son buenos para los dientes?



P.4 Receta: Pollo a la parrilla con aliño seco casero

Preparándose para los deportes de verano



Con un clima más cálido y los días más largos, muchas personas son mucho más activas en el verano. Aunque probablemente usted ya se ha preparado con suficiente protector solar y equipo deportivo de verano, aquí tiene algunas precauciones que debe tomar cuando se trata de los dientes.

Use un protector bucal para los deportes de contacto

¿Sus hijos estarán corriendo las bases este verano? Si es así, asegúrese de que tengan un protector bucal que cabe bien antes de que comience la temporada. Después de todo, usted quiere celebrar que su niño se deslizó para llegar al home con alegría y abrazos, no con un viaje de emergencia al dentista.

A propósito, ese consejo también es para usted. Tanto si participa en la liga de voleibol de su oficina como si muestra sus habilidades de lanzamiento lento contra los rivales de la compañía, asegúrese de portar un protector bucal. Esa es una manera de asegurarse de que sus colegas de trabajo hablen de su dulce remate con la pelota en lugar de un reciente agujero en su sonrisa. *newly gaping grin.*

Preste atención a las bebidas deportivas

Una bebida deportiva fría es muy refrescante para ayudar a recuperarse después de un duro entrenamiento o ejercicio de verano. Desafortunadamente, para el consumo rutinario, la mayoría de las bebidas deportivas no le están haciendo ningún favor a sus dientes, gracias al azúcar y al ácido cítrico que contienen. Antes de comprar una bebida para consumo rutinario, lea la etiqueta y elija una que no tenga azúcar o quédese con un buen H₂O en su lugar.

Programe citas de dentista antes del regreso a clases

¡El verano siempre parece volar! No se olvide de programar citas de dentista para su familia antes del regreso a la escuela. Las limpiezas y exámenes rutinarios ayudarán a detectar problemas potenciales temprano, antes de que se transformen en problemas dolorosos y costosos. Las limpiezas también mantienen su sonrisa brillante por eliminar la acumulación de placa dental y las manchas duras.

Estos sencillos consejos le ayudarán a seguir sonriendo durante todo el verano.



Una guía simple sobre el enjuague bucal



El enjuague bucal, también denominado enjuague oral, ofrece una solución al mal aliento y puede ser una gran adición a su rutina de salud oral. Está diseñado para colocar en la boca, hacer buches y después, escupir. El enjuague bucal generalmente contiene ingredientes antimicrobianos que pueden reducir las bacterias causantes de la gingivitis. No puede reemplazar el cepillado o el uso de hilo dental, pero sí puede proporcionar algunos beneficios adicionales.

Tipos de enjuague bucal

Hay dos tipos de enjuague bucal entre los que puede elegir: cosmético y terapéutico.

- **El enjuague bucal cosmético** es un producto de venta libre que ayuda a controlar temporalmente el mal aliento y deja un sabor agradable, pero no tiene aplicación ni química ni biológica, lo que significa que no combatirá la placa, la gingivitis o las caries. Sin embargo, el enjuague bucal cosmético puede ayudar a eliminar los desechos orales que pueden persistir después de cepillarse los dientes y dejar la boca más limpia que antes.
- **Los enjuagues bucales terapéuticos** a menudo tienen múltiples beneficios. Tienen ingredientes activos que, dependiendo de la fórmula específica, tratan o ayudan a prevenir varias enfermedades y condiciones orales, incluso la caries, enfermedad de las encías, dolor en la boca, boca seca y mal aliento. Además de refrescar el aliento, algunos incluso ofrecen capacidades blanqueantes. Muchos enjuagues bucales terapéuticos están disponibles sin receta, pero algunos requieren una receta de su dentista dependiendo del ingrediente activo o la fuerza.

Condiciones de salud oral que el enjuague bucal puede abordar

Diferentes formulaciones de enjuague bucal terapéutico pueden tratar o abordar una variedad de problemas de salud oral, incluso¹:

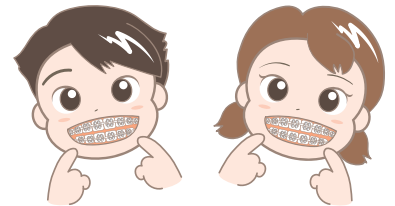
- Mal aliento
- Gingivitis
- Caries
- Blanqueamiento
- Boca seca
- Alveolitis seca

El enjuague bucal no es necesario para una buena salud oral, pero puede ayudar. Tenga en cuenta que el enjuague bucal ocasionalmente puede enmascarar los signos de un problema subyacente, como el mal aliento. Si usted experimenta síntomas de salud oral persistentes, consulte con su dentista. Su dentista le puede dar consejos sobre los mejores productos para usar en su rutina diaria de cuidado dental.

DATOS QUE LE HARÁN SONREÍR



Las dentaduras de George Washington han resistido la prueba del tiempo. Puede encontrarlos en el Museo Nacional de Odontología en Baltimore, Maryland².



¡Los dientes alineados son lo último! Hoy en día se estima que 3.9 millones de niños en los EE.UU. son pacientes de ortodoncia³.



En algunos países, como Grecia y Brasil, es tradición que los niños lanzan sus dientes al techo después de que se les caigan⁴.

¿Los alimentos a la parrilla son buenos para los dientes?



Si le gusta añadir un poco de chisporroteo a la temporada de verano, probablemente ya ha cocinado algunos alimentos deliciosos en la parrilla. Pero no se olvide de pensar en su sonrisa. Aquí hay algunos alimentos que se pueden cocinar a la parrilla-y algunos para evitar poner en el menú de su parrillada-para mantener una buena salud oral.

Carnes y alternativas a base de plantas

Debido a que son ricos en proteínas y una gran fuente de fósforo, las carnes ayudan a formar y mantener los dientes fuertes. La carne también requiere mucha masticación la cual produce saliva para ayudar a lavar las partículas de alimentos y los ácidos que pueden causar la caries. Para las opciones más saludables, elija cortes magros de carne roja, pescado y carne de aves de corral sin piel.

Como alternativa, las hamburguesas a base de plantas han aumentado en la popularidad recientemente. Muchas alternativas de carne a base de plantas contienen tanta proteína como una hamburguesa de carne y también pueden beneficiar su salud oral.

Salsas, adobos y aliños secos

Mientras que la carne y las alternativas de carne son generalmente buenas para sus dientes, tenga cuidado de cómo las sazona. La mayoría de las salsas de barbacoa son altas en azúcar que causa la caries dental. Y los adobos pueden ser muy ácidos por los ingredientes como el vinagre, los jugos cítricos y el vino que se utilizan para ablandar la carne. Para evitar los ácidos y azúcares añadidos, pruebe un aliño seco para aromatizar su carne. Si no se añade azúcar, estas mezclas de hierbas y especias ofrecen un montón de sabor, sin el peligro dental.

Productos agrícolas

Muchas verduras que son buenas para los dientes son deliciosas a la parrilla, incluso los espárragos, calabacín, cebollas y zanahorias. Considere incluir hojas verdes saludables encima en su hamburguesa, como las espinacas, col rizada y lechuga. La lechuga crujiente también aumenta el flujo de saliva para enjuagar los dientes. Por supuesto, el maíz en la mazorca es uno de los favoritos a la parrilla en el verano. Sin embargo, al comerlo se pueden dañar los empastes, selladores y aparatos ortodóncicos y además, se atasca en los dientes. Si el maíz está en su menú, se puede cortar de la mazorca.




Complementos

Está bien agregar una rebanada de queso a su hamburguesa. Tiene alto contenido de calcio y fósforo para fortalecer y proteger el esmalte dental. Sin embargo, proceda con cuidado con los siguientes:

- El ketchup, como la salsa de barbacoa, es alto en azúcar. Use con moderación.
- Los pepinillos y los tomates son ácidos. Es mejor comerlos como parte de una comida, en lugar de como un bocadillo.
- Los panecillos suelen contener azúcar. Si los usa, elija unos de trigo entero para más fibra y menos azúcar. Busque una variedad sin semillas para que las semillas no se atasquen en los dientes.

Tenga en cuenta esta guía cuando compra la comida para su próxima parrillada en el patio trasero para ayudar a mantener su sonrisa saludable.

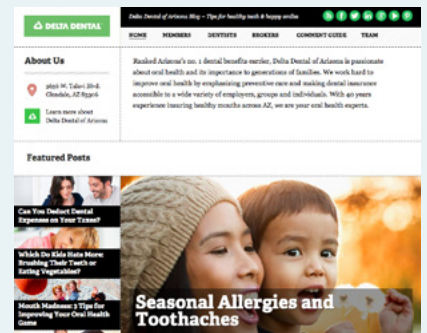
RECETA: POLLO A LA PARRILLA CON ALIÑO SECO CASERO

Ingredientes:	Instrucciones:
 <ul style="list-style-type: none"> • 1 cucharada de polvo de ajo 	
<ul style="list-style-type: none"> • 1 cucharada de comino molido 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Precaliente la parrilla a un calor medio-alto de aproximadamente 375° F a 400° F.
<ul style="list-style-type: none"> • ½ cucharadita de cilantro molido 	<ol style="list-style-type: none"> 2. Mezcle las especias y el aceite de oliva en un tazón pequeño.
 <ul style="list-style-type: none"> • ½ cucharada de pimentón ahumado 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Frote la mezcla de especias en ambos lados de las pechugas de pollo.
<ul style="list-style-type: none"> • ½ cucharada de sal marina 	<ol style="list-style-type: none"> 4. Cocine cada lado del pollo durante 4 a 7 minutos o hasta que la
<ul style="list-style-type: none"> • 1 cucharadita de pimienta negra 	<ol style="list-style-type: none"> temperatura interna indique 165° F.
<ul style="list-style-type: none"> • 1 cucharada de aceite de oliva 	<ol style="list-style-type: none"> 5. Quite las pechugas de pollo de la parrilla y déjelas descansar
 <ul style="list-style-type: none"> • 4 pechugas de pollo 	<ol style="list-style-type: none"> durante 5 minutos antes de servir.
	<ol style="list-style-type: none"> 6. ¡Disfrute!

¿QUIERE MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA SALUD BUCAL?

VISITE EL BLOG DE DELTA DENTAL DE ARIZONA

deltadentalazblog.com



SÍGANOS
EN LÍNEA



FUENTES DE INFORMACIÓN

¹<https://www.ada.org/en/member-center/oral-health-topics/mouthrinse>

²<https://www.atlasobscura.com/places/national-museum-dentistry>

³https://www.aaoinfo.org/_/press-room/

⁴<https://www.cbc.ca/kidscbc2/the-feed/tooth-fairy-or-tooth-mouse-4-legends-from-around-the-world>