

# THE ORAL HEALTH EXPERT

DELTA DENTAL OF ARIZONA

JUNIO 2022

## UN VISTAZO HACIA ADETRÁS



**P.2** 4 Pasos para elegir el cepillo de dientes adecuado



**P.3** ¿Qué es una Férula Oclusal?



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

## Las sorpresas positivas nos pueden hacer sonreír



Aunque sea tanto una nota como un regalo amable, una sorpresa encantadora le puede alegrar su día.

Cuando algo imprevisto sucede, nos sentimos sorprendidos y tratamos de sacar sentido del evento, ya sea que nos haga feliz o no. Las sorpresas bienvenidas le hacen sonreír porque el centro del placer del cerebro tiene una respuesta más intensa a algo placentero cuando es inesperado. Aquí están algunas maneras de mantener su sonrisa lista para su próxima sorpresa placentera:

- **Invertir en un plan de seguro dental.** Las personas con cobertura dental tienen un 40% más de probabilidades de visitar al dentista al menos una vez al año, en comparación con las personas sin cobertura.
- **Practicar la buena salud bucal todos los días.** No falte cepillarse los dientes dos veces al día y usar hilo dental diariamente.
- **Acudir al dentista antes de que tenga dolor.** La enfermedad de las encías, e incluso la caries, puede ser relativamente indolora en sus primeras etapas. Es importante programar y mantener los chequeos regulares.
- **Saber cómo los bocadillos pueden afectar la sonrisa.** Los alimentos con almidón se pueden atascar entre los dientes y descomponerse en azúcares que provocan la caries. Si usted decide disfrutar de un bocado, mastique algún chicle sin azúcar y enjuague con agua para lavar las partículas que quedan.
- **Siempre tener el hilo dental disponible.** Es fácil guardar contenedores extras de hilo dental en el coche, la oficina, el bolso o el bolsillo.

Practique estos hábitos de salud oral y puede sorprenderle cuánto le ayudarán a sonreír.

## 4 PASOS PARA ELEGIR EL CEPILLO DE DIENTES ADECUADO



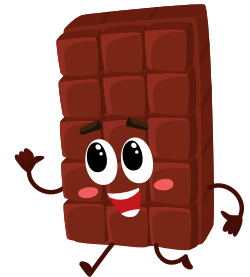
Al comprar cepillos dentales, ¿piensa mucho en lo que es mejor para usted o sus hijos? Vea por qué lo debe hacer: su cepillo de dientes puede ser un factor importante en ayudarlo a cepillar más eficazmente y hacer su rutina de la higiene oral más agradable.

Independientemente de cuál cepillo de dientes elija, asegúrese de obtener un nuevo cepillo dental o cabezal de cepillo de dientes cada tres o cuatro meses, o antes si las cerdas se hacen deshilachadas. Un cepillo dental nuevo puede eliminar hasta un 30% más placa que uno que se haya usado por tres meses<sup>4</sup>. A fin de cuentas, si usted escoja un cepillo de dientes que le guste, estará más inclinado a cepillarse durante los dos minutos completos recomendados dos veces al día.

A continuación, se indican cuatro pasos útiles para elegir su siguiente cepillo dental:

1. **Decida entre un cepillo dental manual o eléctrico.** Si se cepilla correctamente con pasta dental con fluoruro, ambos tipos de cepillos dentales pueden ser eficaces. Es posible que prefiera un cepillo dental eléctrico o uno alimentado por pila si tiene dificultades para manipular un cepillo dental manual. Además, muchos de estos tienen funciones especiales como cronómetros e indicadores de presión que le alertan si está cepillando demasiado fuerte.
2. **Seleccione un cepillo de cerdas suaves.** Los cepillos dentales de cerdas o filamentos suaves suelen hacer un buen trabajo en eliminar la placa y los residuos sin dañar las encías y el esmalte, como un cepillo de dientes con cerdas más rígidas. La Asociación Dental Americana recomienda cepillos de cerdas suaves con cerdas anguladas o diagonales para conseguir una buena limpieza sin dañar los dientes.
3. **Considere un cabezal pequeño (en la mayoría de los casos).** Un cepillo de dientes con un cabezal pequeño puede ayudarlo a limpiar los dientes posteriores, difíciles de alcanzar. Un cabezal de cepillo manual de tamaño estándar, de media pulgada de ancho y una pulgada de alto, funciona para la mayoría de las personas. Sin embargo, las personas con bocas más grandes pueden encontrar que un cepillo dental con un cabezal más grande les sirva mejor. Los cabezales de cepillo dental eléctrico son generalmente más pequeños que los cabezales de cepillo dental manual y pueden tener diferentes velocidades para los dientes sensibles.
4. **Determine si necesita un mango especial.** El mango del cepillo dental debe ser fácil de sujetar y mover alrededor de la boca. Si usted tiene dificultades con un mango estándar, tal vez le convenga utilizar un mango más grueso, uno con un agarre antideslizante, un mango con cabeza angulada o un ampliador de espuma ligera que se desliza sobre el mango para facilitar el agarre.

## SMILE STATS



Una sonrisa puede generar el mismo nivel de estimulación cerebral que hasta 2,000 barras de chocolate<sup>1</sup>.



El primer cepillo de dientes producido en masa fue inventado en prisión en 1770 por un inglés llamado William Addis<sup>2</sup>.



La boca humana contiene más bacterias que hay personas en la Tierra<sup>3</sup>.

# ¿Que es una Férula Oclusal?



La palabra “oclusal” se refiere a las superficies de los dientes que se utilizan para masticar. Cuando se están dañando esas superficies al apretar o rechinar los dientes, su dentista le pueda recomendar que use un protector o férula oclusal.

Estos aparatos de protección se llaman a veces protectores nocturnos o protectores oclusales de mordida y se ajustan sobre los dientes superiores e inferiores para ayudar a evitar el daño que puede ser provocado por el apretamiento y rechinar de los dientes, un hábito oral conocido como bruxismo<sup>5</sup>.

Las férulas oclusales no impiden el apretamiento o rechinar de los dientes, sin embargo, ayudan a proteger la superficie de los dientes y evitar que se desgaste. También pueden ayudar a aliviar los síntomas asociados con el bruxismo, como el dolor de mandíbula, el dolor muscular de cabeza y cuello, el desgaste y fractura de los dientes, la sensibilidad de los dientes y los dolores de cabeza.

Las férulas oclusales tienen aspectos de los protectores bucales deportivos, pero a menudo son menos voluminosos y pueden ser hechos a medida por su dentista para adaptarse a su boca exactamente.

## ¿Necesita una férula oclusal o protector nocturno?

El apretamiento o rechinar ocasional de los dientes no debe ser una preocupación importante, pero cuando éstos son constantes, a largo plazo pueden conducir al dolor, a los dientes agrietados, al desgaste del esmalte ya la pérdida de dientes. Algunos síntomas que pueden indicar la necesidad de un protector nocturno incluyen:

- Apretamiento y rechinar de los dientes
- Dolor o rigidez en la mandíbula
- Dientes fracturados o desgastados
- Dientes sueltos (flojos)
- Dientes sensibles a la temperatura
- Dolores de cabeza, de oído o de muelas por la mañana
- Dolor facial
- Sueño interrumpido
- Su pareja de sueño se queja del ruido



Si usted quisiera saber si necesita una férula oclusal o no, hable con su dentista, quien le podrá diagnosticar cualquier daño y ayudar a guiarle a través de las opciones de tratamiento.

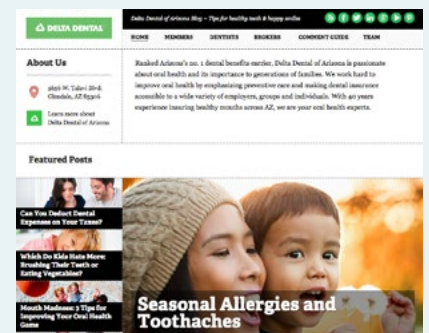
# RECETA: POLLO A LA PARRILLA CON FROTE SECO CASERO

Ingredientes:		Instrucciones:
	 1/2 cucharada de pimentón ahumado	1. Precaliente la parrilla a un calor medio-alto de aproximadamente 375°F to 400°F.
4 pechugas de pollo	 1 cucharada de comino molido	2. Mezcle las especias y el aceite de oliva en un recipiente pequeño.
 1 cucharada de ajo en polvo	 1/2 cucharadita de sal marina	3. Frote la mezcla de las especias en ambos lados de las pechugas del pollo.
 1 cucharada de aceite de oliva	 1 cucharada de semilla de cilantro molido	4. Cocine cada lado del pollo durante 4 a 7 minutos o hasta que la temperatura interna indique 165°F.
	 1 cucharadita de pimienta negra	5. Quite las pechugas de pollo de la parrilla y déjelas reposar durante 5 minutos antes de servir las.
		6. ¡Buen provecho!

¿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.psychologytoday.com/us/blog/changepower/201605/the-9-superpowers-your-smile#:~:text=Smiling%20elevates%20your%20mood%20and,it%20up%20when%20you%20smile.>

<sup>2</sup><https://www.mouthhealthy.org/en/az-topics/t/toothbrushes>

<sup>3</sup><https://www.dentistrytoday.com/mouth-contains-more-germs-than-total-number-of-people-on-earth/>

<sup>4</sup><https://oralb.com/en-us/oral-health/why-oral-b/electric-toothbrushes/types-of-toothbrushes/>

<sup>5</sup><https://www.mouthhealthy.org/en/az-topics/t/teeth-grinding>