

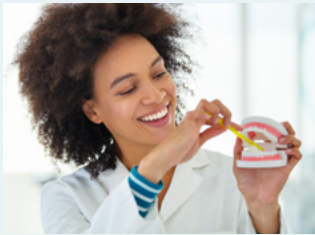
THE ORAL HEALTH EXPERT

Observamos el mes nacional de la historia de la mujer echando un vistazo a las influencias de las mujeres dentistas y explorando cómo la historia familiar puede influir en su sonrisa.

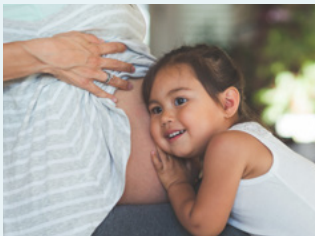
DELTA DENTAL OF ARIZONA

MARZO 2019

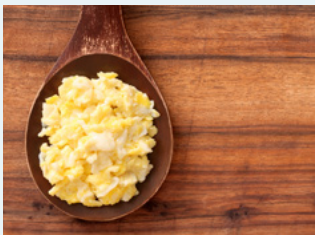
UN VISTAZO HACIA ADETRÁS



P.2 La historia de las mujeres en la odontología



P.3 Razones por las cuales las madres futuras necesitan más cuidado dental



P.4 Receta: Huevos revueltos con queso

¿Qué dice la historia de su familia acerca de sus dientes?

Su genética podría proporcionar una ventana a su riesgo de problemas de salud bucal. La comprensión de su historia familiar puede ayudarle a estar preparado para evitar la caries dental y enfermedad de las encías.

Sus padres probablemente le dijeron que los dulces provocan la caries, pero esa no es la única cosa que las provoca. Según la escuela de medicina dental¹ en la Universidad de Pittsburgh, el riesgo de caries es del 60% debido a factores genéticos, como la preferencia por los dulces, la composición de la saliva y la fuerza de del esmalte de los dientes. Si los



miembros de su familia desarrollan caries con frecuencia, puede que usted debería hablar con su dentista sobre los selladores o tratamientos con fluoruro.

La genética también tiene un papel importante en la enfermedad de las encías, lo que significa que puede haber una predisposición a la enfermedad de las encías basado en su historia familiar². La enfermedad de las encías comienza con el desarrollo de la gingivitis, que puede causar hinchazón, enrojecimiento y sangrado de las encías. A lo largo del tiempo, puede transformarse en una condición más grave llamada periodontitis si no recibe tratamiento. Cuando esto ocurre, las encías se infectan³ y puede conducir eventualmente a la pérdida de los dientes⁴. Si usted tiene antecedentes familiares de enfermedad de las encías, manténgase extra vigilante sobre la salud de las encías informándole a su dentista y buscando signos tempranos.

Aunque no sea genética, existe una relación directa entre cómo los niños cuidan sus dientes y cómo lo hacen sus padres⁵. Los niños aprenden la importancia de los cuidados preventivos como por ejemplo el cepillado, uso de hilo dental, las visitas al dentista y el comer saludablemente, principalmente de sus padres. Si no se enseña este principio temprano en la vida y no desarrollan hábitos adecuados, se pueden pasar por alto la salud bucal, provocando problemas más adelante.

Durante su próxima reunión familiar, haga preguntas a sus primos y tíos para ver si les resulta fácil mantener saludables las sonrisas. Además de facilitar una conversación, le podría ayudar a averiguar alguna información sobre su propia sonrisa.



LA HISTORIA DE LAS MUJERES EN LA ODONTOLOGÍA



Para celebrar el mes nacional de la historia de la mujer, eche un vistazo a las mujeres notables que han cambiado la odontología para mejor. Aunque no hemos podido reportar sobre todas las pioneras que ayudaron a forjar el cuidado dental, hemos incluido algunos de sus acontecimientos históricos.

Lucy Beaman Hobbs Taylor

La primera mujer en graduarse de la escuela dental tuvo que superar algunos obstáculos. Cuando se le negó inicialmente a Lucy Beaman Hobbs Taylor el ingreso a la Facultad de Odontología de Ohio, ella forjó su propia ruta⁶. Primero, encontró un mentor, luego adquirió por su cuenta los principios de la atención dental hasta que tenía el dominio suficiente para abrir su propia práctica en Iowa. Finalmente, fue autorizada a matricularse en la escuela dental y se graduó en 1866⁷.

Ida Gray Nelson⁸

Ida Gray Nelson se interesó en odontología mientras trabajaba a tiempo parcial en un consultorio dental. Esta experiencia le ayudó a pasar el examen de ingreso para su licenciatura dental. Después de recibir su licenciatura en la Universidad de Michigan en 1890, se mudó a su ciudad natal de Cincinnati, Ohio, para abrir su propia práctica como odontóloga y primer dentista de origen afroamericano.

Grace Rogers Spalding⁹

En 1913, Grace Rogers Spalding unió esfuerzos con otra mujer dentista llamada Gillette Hayden para formar la Academia Americana de Periodoncia y posee el título de la primera mujer presidenta de la academia. Además, dejó una impresión duradera en las prácticas de periodoncia como editora de la revista profesional dedicada al tema de periodoncia durante 20 años. En su trabajo, subrayó la importancia de las encías y las estructuras dentarias, en lugar de centrarse únicamente en los dientes.

Sara Gdulin Krout

Sara Gdulin Krout se convirtió en la primera mujer dentista a servir en la Marina de los EE. UU. en 1944. En ese momento, la administración militar no permitía que las mujeres proporcionaran el cuidado dental, por lo cual Krout se convirtió en una teniente de la unidad de mujeres voluntarias aceptadas para servicios de emergencia en la Marina de los EE. UU.

Hoy en día, aproximadamente la mitad de los graduados de la escuela dental son mujeres¹⁰, en comparación con un poco más del 1% en 1968. Gracias a los esfuerzos audaces de las mujeres profesionales de odontología, la ruta es más abierta que nunca para las mujeres a dejar su marca en la odontología¹¹.

DATOS QUE LE HARÁN SONREÍR



En 1997, Mattel lanzó la primera muñeca dentista Barbie¹². Hoy en día, las mujeres dentistas tienen más oportunidades que nunca.



La genética influye la eficacia de nuestra saliva en el mantenimiento de dientes sanos¹³. Afortunadamente, la atención adecuada de salud oral puede mantener una sonrisa fuerte.



Aproximadamente la mitad de las personas mayores de 30 años tienen la enfermedad de las encías¹⁴. Para averiguar el estado de salud de sus encías, hable con su dentista durante su próxima visita.

Razones por las cuales las madres futuras necesitan más cuidado dental



Puede preguntar a cualquier futura mamá lo que ella quiere hacer antes de que nazca su pequeño y lo más probable es que le responderá con una larga lista de cosas para hacer. Es muy probable, sin embargo, que dicha lista no incluya el cuidado adicional en el departamento odontológico.

Cuando la futura madre hace su primera cita con un obstetra, también debe llamar a su dentista. Un examen y limpieza dental durante el primer trimestre permitirá que el dentista identifique cualquier problema que debería ser atendido durante el segundo trimestre, que es el tiempo más seguro para los tratamientos dentales durante el embarazo. En caso de que surja una emergencia dental durante el tercer trimestre, la futura mamá debe consultar primero a su obstetra antes de seguir adelante con cualquier procedimiento dental.

El aumento de las hormonas, específicamente estrógeno y progesterona, es la causa de muchos problemas del embarazo, incluyendo cómo reacciona a la placa el tejido blando de las encías. La gingivitis, la primera etapa de la enfermedad de las encías, es lo que ocurre cuando la placa no se elimina de los dientes. “La gingivitis del embarazo” afecta a algunas mujeres embarazadas, generalmente entre el segundo y octavo mes de embarazo, y se caracteriza por enrojecimiento, inflamación, sensibilidad y sangrado. Para evitar la acumulación de placa, las mujeres embarazadas deben asegurarse de cepillarse los dientes dos veces al día con una pasta dental con fluoruro y usar hilo dental al menos una vez al día, prestando atención especial a la línea de las encías.

También pueden presentarse “tumores del embarazo”, que son crecimientos rojos del tejido gingival localizados entre los dientes. ¿Hay buenas noticias? Son totalmente inofensivos y usualmente desaparecen por sí solos. Sin embargo, si dichos “tumores” son irritantes o interfieren con la capacidad para limpiar los dientes o comer, podrían tener que ser extirpados quirúrgicamente.

No sólo es beneficioso que la madre esté pendiente de las limpiezas y la producción de placa durante el embarazo – los estudios han demostrado que la salud oral de una mujer embarazada está relacionada a la salud general de su bebé. Por esa razón, Ud. puede ayudar a mantener los dientes sanos y a la misma vez la salud de su bebé, prestando un poco más atención a su salud bucal durante el embarazo.

RECETA: HUEVOS REVUELTOS CON QUESO

Ingredientes:



8 huevos



sal y pimienta al gusto



2 cucharadas de mantequilla ablandada



4 cucharaditas de leche



1/4 de taza de queso cheddar rallado

Instrucciones:

En un tazón grande, combinar los huevos, la sal y pimienta, y la leche.

Batir la mezcla durante unos 30 segundos hasta que esté todo bien mezclado. Luego, derretir 1 cucharada de mantequilla en una sartén, cubriendo el fondo y los lados para evitar que los huevos se peguen.

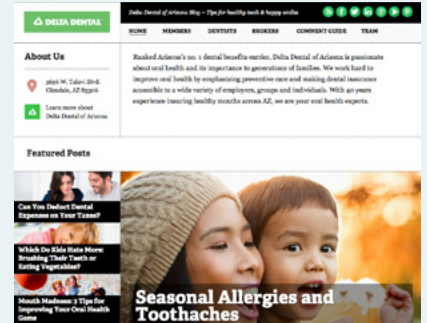
Vierta el huevo batido a la sartén y cocine a fuego moderadamente bajo. Mezclar de manera lenta y continua. Después de 2 a 3 minutos, los huevos comenzarán a espesarse en un natilla. Revuelva la mezcla rápidamente, moviendo la sartén del calor de vez en cuando. Cocinar

hasta que los huevos estén espesos a la consistencia preferida. Retire del fuego y vierta el resto de la mantequilla y el queso a la sartén, mezclando para combinar todos los ingredientes. Servir y disfrutar¹⁵.

¿QUIERE MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA SALUD BUCAL?

VISITE EL BLOG DE DELTA DENTAL DE ARIZONA

deltadentalazblog.com



SÍGANOS
EN LINEA



FUENTES DE INFORMACIÓN

¹<https://www.cnn.com/2014/07/03/health/tooth-decay-causes/index.html>

²<https://www.perio.org/consumer/gum-disease-risk-factors>

³<http://oralhealth.deltadental.com/Search/22.Delta19n>

⁴<http://oralhealth.deltadental.com/Search/22.DD32>

⁵http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0021-75572013000200003&script=sci_arttext&tlng=en

⁶<http://dent.umich.edu/about-school/sindecuse-museum/timeline-women-dentistry/>

⁷<https://nlgroup.com/dental-cpa-blog/history-women-dentistry/>

⁸<https://blackpast.org/aah/rollins-ida-gray-nelson-1867-1953>

⁹<http://dent.umich.edu/about-school/sindecuse-museum/grace-rogers-spalding%E2%80%9494periodontics>

¹⁰<https://nlgroup.com/dental-cpa-blog/history-women-dentistry/>

¹¹<https://www.ada.org/en/publications/ada-news/2016-archive/january/women-in-dentistry-see-progress-continued-challenges>

¹²<https://www.cnet.com/pictures/barbies-careers-though-60-years-from-fashion-designer-to-robotic-engineer/26/>

¹³<https://www.cnn.com/2014/07/03/health/tooth-decay-causes/index.html>

¹⁴<https://www.mouthhealthy.org/en/common-myths-of-gum-disease>

¹⁵<https://www.everydayhealth.com/hs/healthy-teeth/best-foods/>