

# THE ORAL HEALTH EXPERT

DELTA DENTAL OF ARIZONA

MARZO 2020

## UN VISTAZO HACIA ADETRÁS



**P.2** ¿Está usted cometiendo el error más común con el cepillado?



**P.3** 3 Consejos para después de la extracción de las muelas del juicio



**P.4** Receta: Compota de manzana casera

## ¿Por qué debe tomar los consejos de su dentista?



Por ahora usted probablemente está familiarizado con la recomendación de cepillarse los dientes dos veces al día durante 2 minutos, usar el hilo dental diariamente y programar visitas regulares al dentista. Aquí están las razones detrás de esos consejos importantes de sabiduría:

### El cepillado se trata de la placa.

Sin cepillarse, la placa (una capa pegajosa de bacterias) se acumula en los dientes y las encías y crea un ácido que destruye los minerales importantes del esmalte dental. Esto puede conducir a la formación de la caries dental, inflamación, sangrado y enfermedad de las encías.

Para mantener una sonrisa saludable, debe eliminar la mayor cantidad posible de la placa de sus dientes y bajo la línea de las encías cada día. Con dos minutos de cepillado 2 veces al día y la técnica apropiada se puede remover la placa adecuadamente. Sin embargo, el 32% de los adultos no se cepilla los dientes al menos dos veces al día<sup>1</sup>.

### El hilo dental es casi la mitad del trabajo.

Si usted no usa el hilo dental de manera regular, se pierde la oportunidad de limpiar una porción significativa de las superficies de los dientes, especialmente en los espacios entre los dientes. Su dentista puede notar cuando no está siendo sincero sobre su uso de la seda dental. El sangrado de las encías y la acumulación de placa se encuentran entre los signos reveladores. De hecho, el 44% de la gente admite a exagerar a su dentista acerca de sus hábitos de limpieza dental<sup>2</sup>.

### Posponer las visitas al dentista le puede costar.

Alrededor del 37% de los adultos no visita al dentista anualmente<sup>3</sup>. Algunas personas sólo van al dentista cuando están sufriendo dolor. Sin embargo, muchos de los problemas bucales no causan dolor hasta que se convierten en algo más grave.

Su dentista puede encontrar caries, enfermedad de las encías, cáncer oral y otros problemas de salud oral temprano—cuando son más fáciles y menos costosas de tratar. Además, docenas de enfermedades sistémicas como la diabetes, la enfermedad de Crohn, de Sjogren, VIH y los trastornos sanguíneos pueden presentar signos en la boca<sup>4</sup>. Su dentista puede remitirlo a un médico para un análisis detallado de cualquier problema potencialmente grave.

Su dentista se preocupa por su salud general y oral y desea que esté orgulloso de su sonrisa. La próxima vez que visite al dentista, mantenga los oídos abiertos para escuchar el consejo sabio de un profesional.

## ¿ESTÁ USTED COMETIENDO EL ERROR MÁS COMÚN CON EL CEPILLADO?



Es importante cepillarse los dientes dos veces al día con pasta dental con fluoruro. Pero hay algunos errores comunes que uno puede cometer, los cuales pueden dejar la placa, causar reducción de encías y dañar el esmalte de los dientes. Averigüe lo que está haciendo mal y cómo puede romper estos malos hábitos de cepillado:

### Está cepillando demasiado fuerte.

Cepillarse los dientes más fuertemente no los va a limpiar mejor. La placa es una capa pegajosa, pero suave, que no requiere el cepillado duro para quitar. De hecho, demasiada fuerza puede causar la retracción de las encías. Si usted está cepillando demasiado fuerte, la presión del cepillo de dientes hace contraer la línea de las encías, que protege las zonas sensibles de los dientes.

Para deshacerse de la placa, coloque el cepillo en un ángulo de 45 grados con respecto a las encías. Cepille suavemente de un lado para otro a lo largo de sus dientes y encías. Asegúrese de cepillar todas las superficies de los dientes. Si usted nota sensibilidad dental, la inflamación de las encías o sangrado en la boca, pregunte a su dentista si usted podría estar haciendo el cepillado demasiado duro.

### Está utilizando el cepillo incorrecto.

La Asociación Dental Americana (ADA) recomienda el uso de un cepillo de cerdas suaves, no importa si se trata de un cepillo dental manual o uno eléctrico. Elija un cepillo de dientes que tiene el sello de aceptación de la ADA. Este sello significa que el cepillo es seguro y eficaz para eliminar la placa y reducir la enfermedad de las encías.

No se olvide de reemplazar el cepillo de dientes cada 3 meses, o antes si las cerdas están deshilachadas.

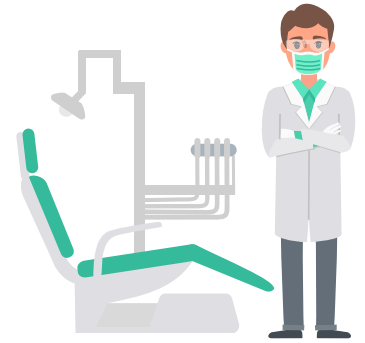
### No está cepillando lo suficientemente largo.

Recuerde el refrán, “despacio y buena letra” - se aplica al cepillado también. Según la ADA, la mayoría de las personas gastan aproximadamente 45 segundos cepillando los dientes. Eso es bastante menos a los 2 minutos recomendados para una boca limpia.

Utilice un reloj o el cronómetro de su celular para asegurarse de que está cepillándose los dientes por 2 minutos enteros. Intente cambiar el lugar del cepillo cada 30 segundos - cuadrante derecho, izquierdo, superior e inferior.

Si usted tiene preguntas sobre la forma correcta de cepillarse los dientes, consulte a su dentista o higienista en su próxima visita. Le pueden demostrar la mejor manera de cepillarse los dientes para mantener su sonrisa saludable.

## DATOS QUE LE HARÁN SONREÍR



Después de emigrar en 1760, John Baker se convirtió en el primer dentista capacitado médicamente para practicar en los Estados Unidos<sup>5</sup>.



La persona más vieja a crecer una muela del juicio tenía 94 años cuando le apareció el diente<sup>6</sup>.



El primer cepillo dental producido en masa fue inventado en la cárcel por William Addis en 1770<sup>7</sup>.

# 3 Consejos para después de la extracción de las muelas del juicio

Las muelas del juicio—el tercer grupo de molares en la parte posterior de su boca—generalmente aparecen entre las edades de 17 y 25 años. A algunas personas les hace necesario sacarlas, mientras que otros nunca tienen la necesidad. De hecho, cada año alrededor de 5 millones de norteamericanos se requieren la extracción de sus muelas del juicio<sup>8</sup>.



Generalmente se extraen las muelas del juicio debido a que:

- Están impactados (atrapados en las encías o la mandíbula)
- Están creciendo en el ángulo incorrecto
- La mandíbula no tiene espacio para ellos
- Están causando dolor
- Se ha desarrollado caries o enfermedad de las encías

Por lo general, la extracción de los terceros molares se realiza como una operación ambulatoria, así que usted puede irse a casa el mismo día. Su cirujano oral utiliza un anestésico local para adormecer las zonas alrededor de los dientes que se van a extraer. Se puede ofrecer la sedación para que usted esté más cómodo durante el procedimiento.

Después del procedimiento, usted necesitará tomar el cuidado apropiado de la zona para evitar cualquier tipo de complicaciones postoperatorias. Aquí hay 3 maneras de ayudarlo a sanar:

## Prevenir la alveolitis seca.

La alveolitis seca ocurre después de tantos como el 5% de las extracciones de piezas dentarias<sup>9</sup>. Una alveolitis seca ocurre cuando un coágulo de sangre no se forma correctamente o se disloca antes de que el área se haya sanado. Los síntomas se presentan un par de días después de la cirugía, e incluyen dolor que puede extenderse al oído, el mal aliento y mal sabor en la boca.

Para ayudar a prevenir la alveolitis seca, evite de enjuagarse la boca enérgicamente durante 24 horas después de la cirugía. Usted también debería evitar las pajitas (popotes) porque la succión puede desalojar el coágulo de sangre. Si usted fuma, no fume durante al menos 48 horas para facilitar el proceso de cicatrización y disminuir la posibilidad de alterar la coagulación de la sangre.

## Tener cuidado de lo que come y bebe.

Por lo menos 24 horas después de la cirugía, coma bocados pequeños de alimentos blandos que requieren poca masticación, como los huevos y puré de manzana. Si come sopa, asegúrese de que no esté demasiado caliente. Evite duros, los alimentos crujientes o pegajosos que pueden irritar el área que está sanando. Manténgase hidratado con agua, pero recuerde que no debe utilizar una pajita.

## Tratar su malestar.

Puede esperar de experimentar algún dolor después de la cirugía. Para ayudar a aliviar el malestar:

- Siga las recomendaciones de su dentista para la actividad, la comida, la bebida y el alivio del dolor
- Use una bolsa de hielo para disminuir la hinchazón
- Cambie a calor húmedo después de 36 horas
- Abra y cierre la boca cuidadosamente para ejercer su mandíbula
- Asegúrese de descansar mucho

Usted probablemente se recuperará de su procedimiento en una semana o menos. Sin embargo, el lugar que ocupaba el diente se va a sanar y rellenar con hueso nuevo a lo largo de los próximos meses. Si usted experimenta cualquier dolor continuo, consulte con su dentista de inmediato.

# RECETA: COMPOTA DE MANZANA CASERA

## Ingredientes:



6 manzanas, peladas y picadas



1/2 taza de agua



1/4 cucharadita de canela

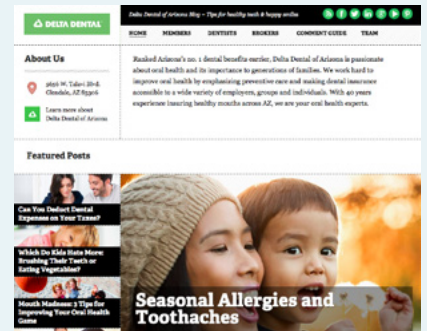
## Instrucciones:

1. Picar las manzanas en trozos pequeños.
2. Colocar todos los ingredientes en la olla y mezclar.  
Calentar la mezcla hasta hervir.
3. Cubrir con la tapa, bajar el fuego y cocinar por 20 minutos.
4. Retirar del fuego.
5. Machacar o mezclar hasta la consistencia deseada.
6. Dejar enfriar antes de servir.

¿QUIERE MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA SALUD BUCAL?

VISITE EL BLOG DE DELTA DENTAL DE ARIZONA

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



**SÍGANOS**  
EN LÍNEA



## FUENTES DE INFORMACIÓN

<sup>1</sup>Delta Dental 2019 Adult's Oral Health & Well-Being Survey

<sup>2</sup><https://www.ada.org/en/publications/ada-news/2017-archive/october/new-survey-highlights-unusual-flossing-habits>

<sup>3</sup>Delta Dental 2019 Adult's Oral Health & Well-Being Survey

<sup>4</sup><https://www.healthline.com/health-news/dental-exams-can-detect-disease-elsewhere#>

<sup>5</sup><https://www.ada.org/en/member-center/ada-library/dental-history>

<sup>6</sup>[https://www.guinnessworldrecords.com/world-records/oldest-person-to-grow-a-wisdom-tooth?fb\\_comment\\_id=749151035164406\\_935931379819703](https://www.guinnessworldrecords.com/world-records/oldest-person-to-grow-a-wisdom-tooth?fb_comment_id=749151035164406_935931379819703)

<sup>7</sup><https://www.mouthhealthy.org/en/az-topics/t/toothbrushes>

<sup>8</sup><https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1963310/>

<sup>9</sup><https://www.webmd.com/oral-health/guide/dry-socket-symptoms-and-treatment#1>