

THE ORAL HEALTH EXPERT

DELTA DENTAL OF ARIZONA

MARZO 2021

UN VISTAZO HACIA ADETRÁS



P.2 Causas comunes de la gingivitis



P.3 Buenas noticias sobre la lucha contra el mal aliento



P.4 Receta: Espárragos envueltos en prosciutto

Cómo elegir la pasta de dientes perfecta



Cuando vaya a comprar pasta de dientes, es fácil sentirse abrumado por las diferentes marcas y variedades. Afortunadamente, usted puede pedir a su dentista o higienista dental sus recomendaciones y seguir esta guía para ayudarlo a tomar la mejor decisión.

No se pierde nada en hacer un poco de investigación antes de ir a la tienda. Muchas marcas de cuidado dental publican información sobre sus productos y sus ingredientes en su sitio web.

Cuando compre pasta dental o cualquier otro producto de cuidado dental, procure buscar el sello de aceptación de la Asociación Dental Americana (ADA). El sello ADA de un producto significa que cumple con los requisitos de seguridad y eficacia de la ADA.

También es importante tomar nota de los ingredientes de una pasta dental. Para ayudar a prevenir la caries dental al cepillarse, elija una pasta dental que contenga fluoruro. El fluoruro puede ayudar a prevenir las caries y hacer que el esmalte dental sea más fuerte. Tenga cuidado con las pastas dentales “de moda”, como los dentífricos activados con carbón u otras versiones caseras. Tales productos a menudo no contienen fluoruro y tienen ingredientes ácidos o abrasivos que pueden dañar los dientes.

Por último, revise la etiqueta de la pasta dental para ver si tiene algún beneficio adicional para:

- Reducir la gingivitis
- Controlar la placa
- Prevenir el mal aliento
- Blanquear los dientes
- Desensibilizar los dientes

Causas comunes de la gingivitis



La gingivitis es una forma leve de enfermedad de las encías que ocurre cuando las bacterias en la placa (una capa pegajosa e incolora que se forma en la boca) se acumulan con el tiempo a lo largo y por debajo de la línea de las encías. Estas bacterias producen ácidos que irritan las encías y dañan el esmalte dental. Si la placa se deja en los dientes lo suficientemente largo tiempo, puede causar complicaciones graves, como la pérdida ósea y de dientes.

¿Cuáles son los factores de riesgo para la gingivitis?

Ciertos hábitos y condiciones pueden aumentar su riesgo de gingivitis, incluyendo:

- **Mala higiene oral:** al no cepillarse o usar el hilo dental consistentemente, o con frecuencia faltar las mismas áreas de la boca, se permite crecer la placa.
- **Boca seca:** la falta de saliva puede conducir a una acumulación mayor de placa e irritación de las encías.
- **Fumar/consumo de tabaco:** los estudios muestran que el fumar duplica el riesgo de enfermedad de las encías¹.
- **Condiciones médicas:** ciertas enfermedades, como la diabetes y el VIH, dificultan la capacidad de su cuerpo para combatir las infecciones.
- **Cambios hormonales:** la pubertad, el embarazo, la menopausia y otros cambios hormonales pueden causar sensibilidad de las encías.
- **Medicamentos:** ciertos medicamentos de venta libre y con receta médica pueden hacer que usted sea más propenso a la enfermedad de las encías.
- **Edad:** la investigación muestra que a medida que envejecemos, nuestro riesgo de enfermedad de las encías aumenta.
- **Genética:** los estudios muestran que algunas personas son más propensas a la enfermedad de las encías simplemente debido a factores genéticos.

La buena noticia es que la gingivitis puede controlarse y tratarse con higiene bucal adecuada y limpiezas y exámenes dentales regulares. Su dentista o higienista puede identificar la gingivitis temprano y ayudarlo a saber cómo puede eliminar eficazmente la placa y prevenir problemas futuros.

DATOS QUE LE HARÁN SONREÍR



El hilo dental es clave para una buena salud oral, pero los estudios muestran que solo el 30% de la población se usa hilo dental diariamente².



Los seres humanos no son la única especie con una rutina de cuidado dental. Los monos usan pasto, plumas de pájaros y fibras de coco para limpiar los dientes³.



¿Está combatiendo el mal aliento? El perejil, el yogur y el apio son 3 alimentos que pueden ayudar a ocultar la halitosis⁴.

Buenas noticias sobre la lucha contra el mal aliento



El mal aliento, también conocido como halitosis, puede ser vergonzoso. Pero es bastante común y generalmente curable. De hecho, más del 50% de la población mundial tiene problemas con el mal aliento⁵. Aquí hay algunos consejos para combatir el mal aliento y mantener la boca fresca!

¿Cómo se desarrolla el mal aliento?

En general, el mal aliento es causado por bacterias que producen olor y los compuestos fétidos emitidos por dichas bacterias. El mal aliento crónico puede ser el resultado de:

- Mala higiene oral, caries o boca seca
- Infecciones del tracto respiratorio, como sinusitis o amigdalitis
- Otras condiciones médicas
- Ciertos medicamentos
- Consumo de tabaco

El mal aliento temporal frecuentemente es causado por ciertos alimentos y bebidas. Los alimentos picantes, el atún, las cebollas y el ajo encabezan la lista de los alimentos que pueden darle mal aliento.

Maneras de mantener su aliento fresco

- Visite a su dentista regularmente
- Mantenga hábitos de higiene bucal diarios
- Reemplace su cepillo de dientes cada 3 a 4 meses
- Limpie las dentaduras postizas, los retenedores y los protectores bucales diariamente o después de cada uso
- Mastique chicle sin azúcar, endulzado con xilitol para ayudar a estimular el flujo de la saliva
- Beba mucha agua para enjuagar los alimentos y las bacterias y ayudar a prevenir la boca seca
- Evite el consumo de tabaco de cualquier tipo

Es importante mantener su sonrisa sana. Mantenga una rutina diaria de cuidado dental y visite a su dentista regularmente para mantener su boca en la mejor forma y su aliento fresco.

RECETA: ESPÁRRAGOS ENVUELTOS EN PROSCIUTTO

Ingredientes:



1 cucharada de aceite de oliva



1 libra de espárragos



Pizca de pimienta negra



Pizca de sal



1 onza de queso
Parmigiano-Reggiano rallado



½ libra de prosciutto en
rodajas finas

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 425 F.
2. Lavar y recortar los extremos ásperos de los espárragos.
3. Colocar los espárragos en una sartén y rociar con aceite de oliva, sal y pimienta. Sacuda bien hasta que los espárragos estén completamente recubiertos.
4. Distribuir uniformemente el queso sobre las rebanadas de prosciutto.
5. Colocar un tallo de espárragos en cada rebanada de prosciutto y enrollar.
6. Disponer los envueltos en una sola capa sobre la hoja de hornear y hornee durante 10 minutos.
7. Repartir con más queso si lo desea.

¿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.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/periodontal-gum-disease.html>

²<https://www.usnews.com/news/articles/2016-05-02/how-many-americans-floss-their-teeth>

³<https://www.sciencemag.org/news/2017/11/monkeys-may-have-better-dental-hygiene-you>

⁴<https://www.everydayhealth.com/dental-health/foods-that-mask-bad-breath.aspx>

⁵<https://www.colgateprofessional.com/patient-education/halitosis/bad-breath-do-you-have-it>