

THE ORAL HEALTH EXPERT

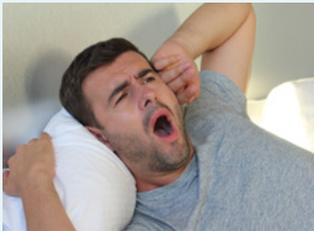
DELTA DENTAL OF ARIZONA

MARZO 2022

UN VISTAZO HACIA ADETRON



P.2 Su guía de vitaminas y minerales para una gran salud oral



P.3 ¿Su salud oral está en peligro mientras duerme?



P.4 Receta: Cazuela de pollo con brócoli y queso

5 maneras en que el ejercicio mejora la salud



¡Salga afuera para hacer algo de ejercicio! Mover el cuerpo no es solo bueno para su salud general, itambién es genial para la salud bucal!

Vea por qué un poco de movimiento diario puede llevar a huesos más sanos, un cuerpo más sano y una sonrisa más sana:

- 1. Reduce el estrés.** El ejercicio puede aumentar la liberación de los químicos que le ayudan a “sentirse bien” llamados endorfinas.
- 2. Reduce el riesgo de la enfermedad cardíaca.** El ejercicio regular puede asegurar que las arterias y otros vasos sanguíneos estén funcionando adecuadamente.
- 3. Disminuye el riesgo de enfermedad de las encías.** La inflamación puede erosionar los tejidos blandos y los huesos que sostienen los dientes. El ejercicio reduce la inflamación en el cuerpo.
- 4. Aumenta el flujo de saliva.** Después de 10 minutos de ejercicio, el flujo de la saliva aumenta, lo que ayuda a enjuagar los alimentos y las bacterias de la boca.
- 5. Mejora el sueño.** La actividad física puede ayudarle a dormirse más rápido y aliviar la somnolencia diurna.

La primavera es el momento perfecto para explorar algunas de las rutas de senderismo de Arizona. Pero antes de ir, no se le olvide beber mucha agua, empacar un aperitivo saludable que no daña los dientes y ponerse bastante protector solar.

SU GUÍA DE VITAMINAS Y MINERALES PARA UNA GRAN SALUD ORAL



¿Sabía usted que marzo es el mes nacional de la Nutrición? Es un oportuno recordatorio para pensar en cómo su dieta y nutrición pueden llevar a una sonrisa sana. Aquí le ofrecemos una lista de las vitaminas y los minerales esenciales que pueden afectar su salud oral.

¿Cómo ayuda a mantener la sonrisa sana?	¿Dónde se puede conseguir?
La vitamina A fomenta el esmalte sano	Pescado, yemas de huevo, suplementos, verduras de color naranja
Las vitaminas B impiden al desarrollo de las llagas en la boca y la inflamación	Aves de corral, pescado, carne roja, productos lácteos, legumbres, espinacas, almendras
La vitamina C mantiene las encías sanas y fuertes	Pimientos, batatas, brócoli, bayas, col rizada, cítricos
El calcio obstaculiza las caries y el desgaste dental	Alimentos lácteos, verduras de hoja verde oscuro, sardinas, salmón, soja, tofu, y suplementos
La vitamina E suministra antioxidantes para evitar la inflamación	Nueces (frutos secos), semillas, verduras de hoja verde, pescado, germen de trigo y aguacates
El hierro ayuda al sistema inmunológico a combatir las infecciones	Huevos, mariscos, carnes rojas, verduras de hoja verde y alimentos enriquecidos con hierro
El zinc combate el crecimiento de las bacterias y la placa	Nueces de la india o anacardo, semillas, legumbres, chocolate oscuro, carnes rojas, ostras, champiñones y calabazas

DATOS QUE LE HARÁN SONREÍR



En los países de habla hispana, es el Ratoncito Pérez quien intercambia un diente perdido por un regalo como la Hadita de dientes¹.



Los plátanos son un gran aperitivo para su sonrisa. Pero ¿sabía que en términos técnicos, son una baya y no una fruta²?



Los dientes son como los icebergs. Sólo dos tercios son visibles arriba de la línea de las encías³.

¿Su salud oral está en peligro mientras duerme?



Un problema común de salud oral durante la noche es el rechinar de dientes, también conocido como el bruxismo. Aquí están algunas maneras en que puede afectar su sonrisa mientras duerme.

Dado que el moler de los dientes ocurre a menudo cuando dormimos, muchas personas no saben que lo hacen. Si usted ha notado cualquier de los siguientes síntomas, le sugerimos que los mencione a su dentista:

- Dolores de cabeza
- Dientes rotos, sueltos o fracturados
- Esmalte dental desgastado
- Dolor o sensibilidad en los dientes
- Dolor en la mandíbula, el cuello o la cara
- Interrupción del sueño
- Sonidos de chirrido mientras está dormido
- Sensibilidad a la temperatura en los dientes
- Hendiduras de dientes en la lengua
- Dolor o rigidez de la cara y los templos después de despertarse

Causas comunes del rechinar de dientes

Hay una serie de razones que pueden causarle a moler los dientes:

- **Problemas bucales:** los problemas dentales como una mordedura anormal, falta de dientes o dientes torcidos pueden provocar el rechinar de dientes. También puede haber un problema con los músculos que rodean la mandíbula. Si estos músculos se contraen con un espasmo durante el sueño, puede ocasionar la muela de los dientes.
- **Ansiedad y Estrés:** la preocupación excesiva puede hacer que usted se apriete la mandíbula y la mueva hacia adelante y hacia atrás.
- **Otras afecciones médicas:** ciertos trastornos, como la enfermedad de Parkinson, la enfermedad de Huntington y los trastornos del sueño, como la apnea del sueño, pueden causar la muela dental.

Si usted tiene signos o síntomas del rechinar de dientes, programe una cita con su dentista. Pueden ayudar a identificar la mejor solución para proteger sus dientes.

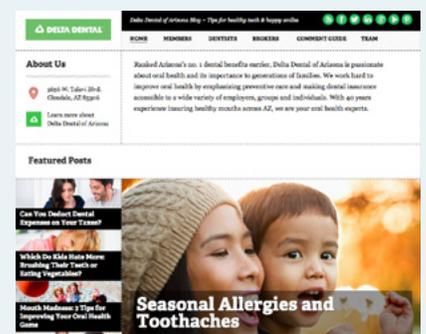
RECETA: CAZUELA DE POLLO CON BRÓCOLI Y QUESO

Ingredientes:	Instrucciones:
 libras de pechugas de pollo deshuesadas	 12 onzas de floretes de brócoli congelado, descongelado
 1/2 cucharadita de ajo en polvo	 Sal y pimienta, al gusto
 2 latas (10.5 onzas cada una) de sopa de queso de brócoli condensado	 1 taza de queso cheddar picado
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Precaliente el horno a 375 F. 2. Coloque las pechugas de pollo en una cazuela grande para hornear. 3. Espolvoree el ajo en polvo, la sal y la pimienta sobre el pollo. 4. Extienda los floretes de brócoli encima. 5. Vierta la sopa de queso brócoli sobre el pollo y el brócoli, cubriendo uniformemente. 6. Reparte con queso cheddar desmenuzado. 7. Hornee durante 45 a 55 minutos o hasta que el pollo esté cocido a 165 F. 8. ¡Disfrute!

¿QUIERE MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA SALUD BUCAL?

VISITE EL BLOG DE DELTA DENTAL DE ARIZONA

deltadentalazblog.com



SÍGANOS
EN LINEA



FUENTES DE INFORMACIÓN

¹https://en.wikipedia.org/wiki/Ratoncito_P%C3%A9rez

²<https://www.livescience.com/57477-why-are-bananas-considered-berries.html#:~:text=Despite%20its%20name%2C%20the%20strawberry,are%20eggplants%2C%20grapes%20and%20oranges.>

³<https://www.healthline.com/health/dental-and-oral-health/things-you-didnt-know-about-your-teeth#your-teeth-are-unique>