

# THE ORAL HEALTH EXPERT

En honor del mes nacional para el cuidado dental, analizaremos el valor de los exámenes dentales rutinarios y de cómo evitar la pérdida de los dientes.

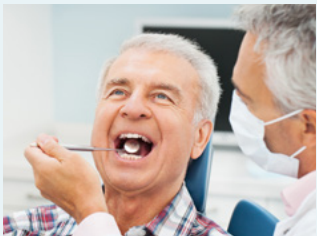
DELTA DENTAL OF ARIZONA

MAYO 2019

## UN VISTAZO HACIA ADENTRO



**P.2** Un sorprendente número de estadounidenses ignoran este chequeo crucial de salud



**P.3** Cuatro señales que podría estar en riesgo de perder los dientes



**P.4** Receta: Pimientos rellenos estilo Philly

## Qué deben saber los centros de vida asistida sobre la salud bucal



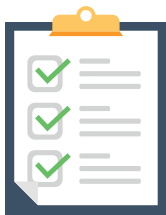
A medida que los adultos se acercan a la tercera edad, los establecimientos residenciales, como centros de vivienda asistida o asilos de ancianos, se convierten en opciones residenciales. Si Ud. busca un lugar que pueda proporcionar cuidado a sus padres o algún ser querido, es importante tener en cuenta que, además de prestar atención al estado general de la salud, el personal debe estar atento también a la salud bucal, incluso para los residentes que falten algunos, o todos, de sus dientes naturales.

Aquí hay algunas preguntas que usted debería preguntar al considerar diferentes opciones de establecimientos residenciales:

- ¿Promueven los buenos hábitos de higiene dental al menos una vez al día?
- ¿Está el personal capacitado en la atención básica de salud oral?
- ¿Cuál formación recibe el personal para reconocer problemas bucales?
- ¿Hay profesionales odontólogos disponibles para servicio sobre demanda?

Los miembros de la familia también pueden ayudar a los ancianos confinados en casa o en residencias especializadas, con programar sus citas dentales regulares. Se recomienda programar chequeos rutinarios para cualquier adulto mayor, incluso los que falten algunos, o todos, de sus dientes, para que el dentista pueda buscar para signos de enfermedad y hacer limpiezas periódicas.

Para obtener más consejos sobre cómo ayudar a los ancianos a cuidar los dientes y las encías, visite el blog de Delta Dental de Arizona en [deltadentalazblog.com](http://deltadentalazblog.com).



## UN SORPRENDENTE NÚMERO DE ESTADOUNIDENSES IGNORAN ESTE CHEQUEO CRUCIAL DE SALUD



Su chequeo dental no sólo es bueno para su salud, sino también es bueno para su cartera. Los servicios preventivos, como los chequeos, son 100% cubiertos por la mayoría de los planes de seguro dental. Sin embargo, muchas personas dejan dinero sobre la mesa por no acudir al dentista con frecuencia. Aquí están tres grandes razones para mantener los chequeos regulares.

### Puede obtener el máximo valor de sus beneficios.

Entre los adultos quienes han comprado un plan dental individual o tienen cobertura por medio de su empleador, más del 36% no tiene una sola reclamación durante el transcurso de un año, incluso casi el 45% de personas entre las edades 19 a 34<sup>1</sup>. Los beneficios no utilizados no suelen transferir de año tras año. Cuando programa chequeos regulares, Ud. toma ventaja de este valioso beneficio.

### Puede obtener tratamiento más fácil y menos costoso<sup>2</sup>.

Su chequeo puede ser una decisión financiera inteligente de otra manera, también. Al detectar problemas dentales temprano se facilita el tratamiento. Cuando no acude a los exámenes o deja persistir un problema bucal, le puede resultar en procedimientos más complejos y costosos.

### Puede disminuir su riesgo de enfermedad<sup>3</sup>.

Su chequeo dental generalmente consiste en una limpieza y un examen oral. La limpieza ayudará a prevenir la caries dental y enfermedad de las encías por eliminar la acumulación de placa y sarro.

Durante el examen, su dentista le hará un chequeo para buscar síntomas de cáncer oral, las caries, enfermedad de las encías, el rechinar de los dientes, problemas de alineación y cualquier otro problema. Además, su dentista puede detectar síntomas de más de 120 enfermedades, como la diabetes y enfermedades del corazón<sup>4,5</sup>. Si resulta que ya se ha desarrollado un problema, su dentista revisará las opciones de tratamiento con usted.

Incluso si sus dientes se sienten bien, los problemas latentes pueden tomarlo por sorpresa. Cuando usted mantenga sus chequeos dentales, también puede ayudar a mantener su sonrisa saludable. Revise su calendario y programe su próximo examen dental hoy.

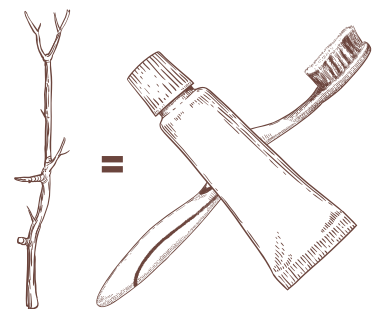
## DATOS QUE LE HARÁN SONREÍR



George Washington sufría de mala salud dental y vestía las dentaduras postizas. Contrariamente a la leyenda, sus dientes postizos nunca fueron hechos de madera<sup>6</sup>.



Los atletas que no utilizan protectores bucales tienen 60 veces más probabilidades de dañar los dientes que aquellos que los usan<sup>7</sup>.



El cuidado dental ha existido por siglos. Los cepillos tempranos fueron ramitas en las que se masticaba, con el fin de usar los extremos deshilachados para limpiar los dientes<sup>8</sup>.

# 4 señales que podría estar en riesgo de perder los dientes



Los estadounidenses mayores de edad están manteniendo sus dientes durante mucho más tiempo<sup>9</sup> y la buena noticia es que algunas de las causas por la pérdida de los dientes podrían estar en su control. Por eso es tan importante mantener una buena rutina de higiene oral y visitar al dentista regularmente para los chequeos y limpiezas.

Conozca las principales causas por la pérdida de dientes para que pueda mantener su sonrisa saludable:

## Enfermedad de las encías

La enfermedad de las encías, también conocida como enfermedad periodontal, es la causa principal por la pérdida de dientes entre adultos<sup>10</sup> – que representa el 70% de todos los dientes perdidos<sup>11</sup>.

Comienza con las bacterias y la inflamación en las encías. A medida que avanza, destruye los tejidos de las encías y puede destruir el hueso de la mandíbula debajo de la encía, produciendo una falta de apoyo para los dientes<sup>12</sup>.

## Caries dental

Las caries son perforaciones en los dientes causadas por una infección bacteriana que se convierte en deterioro dental. Si no se trata, una sola caries puede destruir la pulpa en el centro del diente, haciendo necesario hacer un tratamiento de conducto o hasta la extracción del diente<sup>13</sup>.

Ud. puede prevenir la caries dental por practicar buenos hábitos de higiene bucal, elegir alimentos y bebidas saludables y acudir regularmente a su dentista para la detección temprana. El tratamiento precoz puede salvarle los dientes.

## Lesión o trauma físico

Los accidentes ocurren, especialmente durante las actividades deportivas, lo cual es la razón porqué los protectores bucales son importantes. Cualquier caída, accidente automovilístico, u otra causa también pueden resultar en la pérdida de los dientes. Sin embargo, Ud. puede mantenerse vigilante para evitar las causas más comunes de los accidentes que resultan en la pérdida o daño dental. No utilice los dientes para quitar tapas o cubiertas, para aflojar nudos, cortar etiquetas o cortar hilo. Tampoco debe usar sus dientes para masticar hielo, abrir cáscaras de nuez o masticar los granos de palomitas de maíz si desea asegurarse de que sus dientes permanezcan intactos<sup>14</sup>.

## Otras enfermedades y factores de riesgo<sup>15</sup>

Además de la enfermedad periodontal, las siguientes enfermedades y factores de riesgo pueden conducir a la pérdida de dientes:

- La diabetes
- La hipertensión
- Artritis
- Fumar
- La mala nutrición

Asegúrese de mencionar a su dentista cualquier enfermedad y factor de estilo de vida que tenga para que puedan trabajar juntos a prevenir la pérdida de los dientes.

# RECETA: PIMIENTOS RELLENOS ESTILO PHILLY<sup>16</sup>

## Ingredientes:



2 pimientos grandes, partidos por la mitad a lo largo, retira las semillas, 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra, 1 cebolla grande, cortada por la mitad y en rodajas



8 onzas de champiñones, cortados en rodajas finas, 12 onzas de filete de bistec, cortada en rodajas finas, 1 cucharada de condimento italiano



½ cucharadita de pimienta molida, ¼ cucharadita de sal, 1 cucharada de salsa Worcestershire, 4 rebanadas de queso provolone

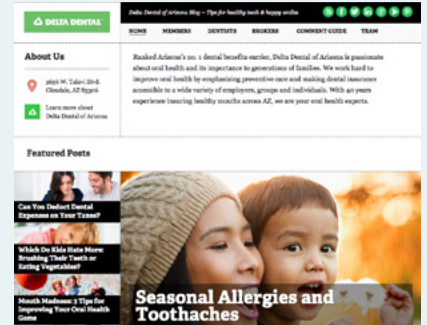
## Instrucciones:

Precaliente el horno a 375 ° F. Colocar las mitades de pimiento en una bandeja para hornear. Hornear durante 30 minutos o hasta que los pimientos estén tiernos pero manteniendo su forma. Mientras tanto, calentar el aceite en una sartén grande a fuego mediano. Añada la cebolla y cocine por 4 a 5 minutos, revolviendo frecuentemente. Cuando la cebolla empiece a dorar, añadir los champiñones y cocinar unos 5 minutos hasta que los champiñones estén blandos y se liberan los jugos. Agregue el bistec, condimento italiano, la pimienta y la sal. Cocinar la carne a su gusto, de unos 3 a 5 minutos, continuar agitando con frecuencia. Retire del fuego y añada la salsa Worcestershire. Prende la parrilla de su horno. Divida el relleno entre las mitades de pimiento y parte superior cada una con una loncha de queso. Asar durante 2 a 3 minutos hasta que el queso esté derretido y ligeramente dorado.

¿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>[http://www.ada.org/-/media/ADA/Science%20and%20Research/HPI/Files/HPIBrief\\_0516\\_1.pdf](http://www.ada.org/-/media/ADA/Science%20and%20Research/HPI/Files/HPIBrief_0516_1.pdf)

<sup>2</sup><https://www.armandhammer.com/articles/5-ways-save-dental-bills>

<sup>3</sup><https://www.dentalcare.com/en-us/patient-education/patient-materials/why-are-regular-dental-visits-important>

<sup>4</sup>U.S. Surgeon General Report on Oral Health 2000 - Chapter 3 - Diseases and Disorders

<sup>5</sup>Application of the international classification of diseases to dentistry and stomatology : ICD-DA. World Health Organization 1995

<sup>6</sup><https://www.mountvernon.org/library/digitalhistory/digital-encyclopedia/article/false-teeth/>

<sup>7</sup>[https://www.ada.org/en/press-room/news-releases/2013-archive/april/play-it-safe-prevent-facial-injuries-with-simple-s-2\\_ga=2.66852073.695381037.1552684026-1156569257.1552684026](https://www.ada.org/en/press-room/news-releases/2013-archive/april/play-it-safe-prevent-facial-injuries-with-simple-s-2_ga=2.66852073.695381037.1552684026-1156569257.1552684026)

<sup>8</sup><https://www.mouthhealthy.org/en/fun-teeth-facts>

<sup>9</sup><https://www.ada.org/en/publications/ada-news/2019-archive/january/jada-more-older-adults-keeping-their-natural-teeth-longer>

<sup>10</sup><https://www.nidcr.nih.gov/research/data-statistics/periodontal-disease>

<sup>11</sup><https://www.chw.org/medical-care/dental-care/dental-and-oral-health/periodontal-disease>

<sup>12</sup><https://www.webmd.com/oral-health/guide/gingivitis-periodontal-disease#1>

<sup>13</sup><https://medlineplus.gov/ency/article/001055.htm>

<sup>14</sup><https://www.webmd.com/oral-health/features/tooth-loss-risks#1>

<sup>15</sup><https://www.webmd.com/oral-health/guide/9-risk-factors-tooth-loss#1>

<sup>16</sup><https://www.redbookmag.com/body/health-fitness/g21948186/food-for-healthy-teeth/>