

THE ORAL HEALTH EXPERT

DELTA DENTAL OF ARIZONA

MAYO 2020

UN VISTAZO HACIA ADETRÁS



P.2 4 Maneras en que las madres pueden mantener sus sonrisas saludables



P.3 La verdad sobre el dolor dental



P.4 Receta: Aguacate horneado con huevo

¿Qué significa soñar con perder los dientes?

Probablemente ha soñado con llegar al trabajo sin ropa o de caer libremente dentro de una gota masiva, pero muchos de nosotros también hemos experimentado otro escenario de sueño: un sueño donde se nos caen los dientes de la boca. Según un estudio de 2012, hasta el 39% de las personas han tenido sueños donde se perdieron los dientes¹.



Si usted tiene sueños donde se le caen los dientes², puede ser que:

- **Esté experimentando una transición.** Los primeros dientes aparecen cuando somos bebés, van cayendo a medida que nos vamos madurando y luego vuelven a crecer durante la adolescencia. Por lo tanto, tiene sentido que cuando soñamos con nuestros dientes, esos sueños sirven como un paralelo a las fases de transición en nuestras vidas.
- **Carezca de autoestima.** Muchas veces, las personas con mala salud dental se sienten inseguras sobre su apariencia, su capacidad para masticar y comer, o incluso su capacidad para hablar. Los sueños sobre la pérdida de dientes también podrían representar dicha ansiedad.
- **Tenga miedo de parecerse un tonto.** Algunas interpretaciones dicen que los sueños sobre la pérdida de dientes están relacionados con sentirse mal preparado o preocupado por escenarios que le avergonzarían.

¿Estos tipos de sueños significan que sus dientes realmente se le van a caer? Probablemente no necesite visitar al dentista de inmediato, pero no hace daño hablar sobre la salud oral con un profesional. La investigación no ha encontrado una conexión entre el estrés y el soñar con perder los dientes, sin embargo, el estrés puede ser una causa para rechinar los dientes por la noche.

Los estudios han mostrado que existe una relación entre una "irritación dental" durante el dormir y los sueños que presentan dientes. Las personas que despiertan con tensión en los dientes, encías o mandíbula tienen más probabilidades de tener sueños sobre los dientes³.

Cuando se trata de nuestros sueños, recuerde que el significado es definido por usted y sus experiencias. Dependiendo de su vida, el mismo símbolo pueda tener un significado diferente para usted que para otra persona. Trate de pensar en cualquier paralelo que sus sueños tengan con su vida real y puede ser que usted encuentre una explicación.

4 MANERAS EN QUE LAS MADRES PUEDEN MANTENER SUS SONRISAS SALUDABLES



¿Por qué esperar hasta el Día de las Madres para centrarse en su bienestar? Las madres pasan mucho tiempo asegurándose de que sus familias estén sanas y felices, pero cada una también merece enfocarse en sí misma. Cuide su salud oral con estos consejos y verá los resultados en su sonrisa y en su salud general.

Elija los aperitivos saludables

Cuando empaca bocadillos saludables para sus hijos - ¡no se olvide de usted! Sirva estos favoritos que son buenos para la boca:

- Peras, manzanas, apio y zanahorias crujientes pueden limpiar la placa que causa la caries dental y ayudar a refrescar el aliento.
- El queso y el yogur con bajo contenido de azúcar están fortificados con calcio para proteger y fortalecer el esmalte dental.
- Los cacahuates son una buena fuente de la vitamina D, que ayuda al cuerpo a absorber el calcio.
- El chocolate oscuro, con al menos del 70% de cacao, está lleno de antioxidantes que pueden ayudar a proteger contra las enfermedades bucales. Además, el chocolate se lava de los dientes más fácilmente que otros caramelos.

Mantenga su rutina de salud oral en su lista de tareas pendientes

Si usted está ocupada y cansada por cuidar a otros, puede ser tentador saltarse ocasionalmente su rutina de higiene oral. Tome el tiempo para cepillarse los dientes por dos minutos y dos veces al día con pasta dental con fluoruro y usar hilo dental diariamente. La práctica de una buena rutina de salud oral puede ayudarle a evitar problemas dentales, lo que ahorra tiempo (y dinero) en el camino.

Permítase el lujo de una sonrisa más brillante

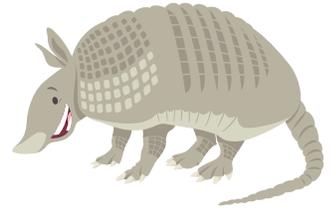
Pueda que desee iluminar su sonrisa aún más. Consulte con su dentista sobre el proceso de blanqueamiento para los dientes para saber el método más seguro y efectivo que corresponda con su presupuesto.

También puede hacer que sus dientes se vean más blancos simplemente con hacer unos cambios a sumaquillaje. Para los labios, sustituye los colores dorados o anaranjados por tonos de cereza, y seleccione un bronceador de color topo claro en vez de uno con tonos anaranjados.

Hable sobre su salud con su dentista

Su dentista también puede ayudarle con su salud general al detectar signos de enfermedades como la diabetes o enfermedades cardíacas. Asegúrese de informar a su dentista si está embarazada, pasando por la menopausia o tomando medicamentos, incluso los contraceptivos, ya que estos pueden influir en su salud oral, tratamiento y opciones de medicamentos.

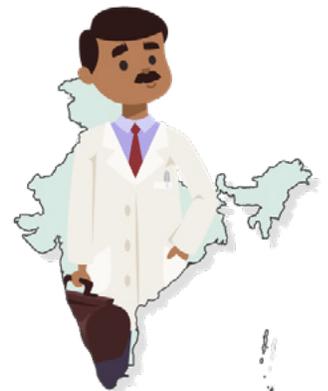
DATOS QUE LE HARÁN SONREÍR



El armadillo gigante tiene 74 dientes y gana el premio para el mamífero con el máximo número de dientes⁴.



El actor Edgar Buchanan, conocido por sus papeles en *Green Acres* y *Los Beverly Ricos*, fue dentista antes de convertirse en un actor destacado⁵.



Con más de 200,000 dentistas, la India tiene más dentistas que cualquier país en el mundo⁶.

La verdad sobre el dolor dental



¡Ay! Los dolores de muelas pueden ser muy intensos. Un dolor de diente frecuentemente significa que algo no está bien en su boca, o en algún otro lugar de su cuerpo. Averigüe qué podría ser la causa de su dolor, qué puede hacer para sentirse mejor y cuándo debe llamar a su dentista.

¿Por qué me duele el diente?

Las caries son los culpables más comunes por el dolor de muelas, pero sólo un examen oral podrá decir con seguridad lo que está a la raíz de su dolor⁷. Algunas razones por las que su diente pueda estar palpitando son:

- Infección bacteriana en el nervio del diente, llamada absceso
- Enfermedad de las encías
- Rechinar o apretar de dientes
- Un golpe a la mandíbula o los dientes mientras que jugaba deportes u otras actividades

Las infecciones de los senos nasales o del oído también pueden causar dolor de muelas. A menudo van acompañados de un dolor de cabeza.

¿Qué puedo hacer para aliviar el dolor?

Un medicamento de venta libre para el dolor, como Advil o Tylenol, puede ayudar a aliviar el dolor temporalmente. Esto es lo que puede hacer usted para tratar de reducir el dolor:

- Enjuagar con agua salada tibia
- Pasar hilo dental suavemente entre los dientes para ver si algún alimento haya quedado atrapado
- Aplicar una compresa fría al exterior de la mejilla para reducir la hinchazón, especialmente si una lesión está causando su dolor

¿Debo llamar a mi dentista?

Hable con su dentista si su dolor de muelas dure por más de un día, porque su condición puede empeorar si no se trata. Si su diente se infecta, por ejemplo, su dentista puede necesitar sacar el diente o hacer un tratamiento de conducto para extraer el tejido dañado del diente. Póngase en contacto con su dentista inmediatamente si experimenta fiebre, dificultad para respirar o tragar, hinchazón alrededor del diente o dolor al morder, lo que podría indicar un diente agrietado⁸. Su dentista puede recetarle analgésicos o antibióticos para proporcionar algún alivio y ayudar en el proceso de curación.

La mejor manera para prevenir un dolor de muelas es de mantener buena higiene oral—cepillarse suavemente dos veces al día con pasta de dientes con fluoruro y usar hilo dental al menos una vez al día—y usar un protector bucal al jugar deportes.

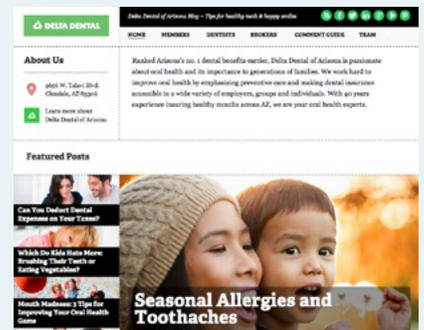
RECETA: AGUACATE HORNEADO CON HUEVO

Ingredientes:	Instrucciones:
 <ul style="list-style-type: none"> • 1 aguacate grande, maduro pero firme, a temperatura ambiente • 2 huevos medianos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Precalentar el horno a 450 F. 2. Alinear un molde pequeño para hornear con papel de pergamino 3. Cortar el aguacate a la mitad de forma longitudinal 4. Quitar la semilla y la carne suficiente para hacer una cavidad para el huevo
 <ul style="list-style-type: none"> • ½ cucharadita de sal kosher • ¼ cucharadita de pimienta recién molida 	<ol style="list-style-type: none"> 5. Sazonar las mitades del aguacate con la mitad de la sal kosher y la pimienta negra 6. Colocarlas en el molde para hornear
 <ul style="list-style-type: none"> • ¼ cucharadita de pimienta roja • 1 cucharada de perejil picado 	<ol style="list-style-type: none"> 7. Verter un huevo en cada mitad de aguacate 8. Hornear unos 15 minutos, hasta que las claras de huevo estén cocidas 9. Sazonar con el resto de la sal y pimienta, copos de pimienta roja y el perejil 10. ¡Disfrute!

¿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.psychologytoday.com/us/blog/dream-factory/201809/why-do-so-many-people-dream-teeth-falling-out>
- ²<http://dreammoods.com/cgi-bin/teethdreams.pl?search=teethintro>
- ³<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6168631/>
- ⁴<https://www.livescience.com/65009-animal-with-most-teeth.html>
- ⁵<https://idskids.com/thecheckup/famous-dentists-from-around-the-world-2/>
- ⁶<https://www.worldatlas.com/articles/which-country-has-the-most-dentists.html>
- ⁷<http://www.knowyourteeth.com/infobites/abc/article/?abc=T&iid=337&aid=1362>
- ⁸<https://www.mouthhealthy.org/en/az-topics/d/dental-emergencies>