

THE ORAL HEALTH EXPERT

En honor del mes nacional de nutrición, hablamos sobre los nutrientes que fomentan la salud de las encías y los alimentos de Día de Acción de Gracias que ayudan con la salud bucal.

DELTA DENTAL OF ARIZONA

NOVIEMBRE 2018

UN VISTAZO HACIA ADETRÁS



P.2 Un menú del Día de Acción de Gracias lleno de nutrientes buenos para la boca



P.3 Comidas y bebidas que fomentan las encías sanas



P.4 Receta: Budín de calabaza

Den las gracias por una sonrisa saludable ¡con una visita al dentista!



¿Cuándo fue la última vez que usted visitó a su odontólogo? Si Ud. es como muchos estadounidenses, lo más probable es que hace bastante tiempo. La falta de dinero o seguro dental de calidad, los horarios ocupados, el miedo y la creencia de que la salud bucal es un factor innecesario en la salud general del cuerpo son algunas de las razones principales por las cuales la gente pasa por alto la visita al dentista. Sin embargo, hay muchas razones por las cuales los chequeos rutinarios de dos veces al año son tan importantes, no sólo para su salud oral, sino también por la salud en general.

Pueda que Ud. practique la higiene bucal perfecta y sus dientes se sientan bien, pero los chequeos dentales rutinarios no son para los problemas dentales, sino la prevención. Todavía hay una posibilidad de que se puedan atrapar partículas de alimentos u otros residuos entre sus dientes. También hay muchos alimentos y bebidas que pueden desgastar el esmalte de los dientes haciéndolos vulnerables a la caries.

La mayoría de los problemas dentales no son visibles ni dolorosos hasta que estén muy avanzados. Y, por desgracia, son generalmente irreparables los graves problemas orales, por no mencionar dolorosos y costosos de tratar. Una limpieza profunda por un dentista dos veces al año es la mejor manera de limpiar todos los lugares que no se hayan alcanzado con el cepillado y uso del hilo dental y para evitar cualquier problema que no se haya notado.

¿Necesita encontrar un dentista de Delta Dental cerca de usted? Simplemente visite deltadentalaz.com/find. Para mayor comodidad, también puede programar citas con algunos dentistas de la red utilizando la aplicación móvil, Delta Dental Mobile App.



Un menú del Día de Acción de Gracias lleno de nutrientes buenos para la boca

Los alimentos nutritivos se muestran en abundancia durante las festividades del mes de noviembre. Si Ud. está buscando los nutrientes que le ayudarán la sonrisa, aprenda dónde los puede encontrar en la comida de Acción de Gracias.

Platos principales

La carne de pavo es rica en proteína, por lo que significa que contiene altas cantidades de fósforo¹. El fósforo es importante para fortalecer, tanto como para mineralizar, los huesos y dientes para protegerlos contra la caries². Simplemente de tener en mano el hilo dental para remover cualquier carne que se quede atrapada entre los dientes.

Si opta por comer el jamón, su boca todavía estará feliz. Sólo tres onzas de jamón proporcionan el 15% de la cantidad diaria recomendada de zinc³, que ayuda a reponer el tejido al borde de las encías⁴. Si Ud. come el jamón con glaseado dulce, tenga en cuenta el residuo pegajoso que puede dejar atrás el glaseado y cepíllese los dientes o beba agua después.

Acompañamientos

Los ejotes o judías verdes en guiso son una gran fuente de las vitaminas A, C y K⁵. La vitamina A y la vitamina C son buenas para la salud de las encías⁶, mientras que la vitamina K ayuda a proteger contra las sustancias que suelen descomponer los huesos⁷. Puede evitar las cebollas fritas por encima, que contienen el almidón que causa la caries, y elegir una receta con almendras tostadas.

Las batatas (camotes) contienen las vitaminas A y C, también⁶. Lamentablemente, si están preparadas en un glaseado dulce y pegajoso, suelen dejar los azúcares en la boca. Después de disfrutar las batatas confitadas, beba agua para enjuagar el azúcar.

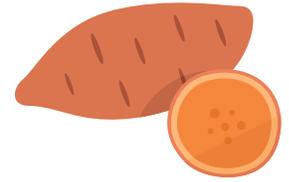
Postres

No hay nada como una tarta pay de calabaza fresca, y es posible que Ud. se sorprenda al saber que esta variedad de tarta no resulta todo malo para la salud bucal. Aunque normalmente, las tartas tienen grandes cantidades de azúcar, la calabaza en este postre proporciona una saludable dosis de la vitamina A⁶ para ayudar a fortalecer el esmalte y fomentar la salud de las encías. Además, la tarta pay de calabaza no requiere azúcar y se puede hacer con especias, porque la calabaza ya tiene un sabor dulce natural.

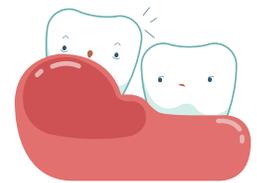
Tenga cuidado con la corteza, sin embargo, debido a que suele contener almidones que contribuyen al desarrollo de caries dental. Para mantener "saludable para la boca" su tarta de calabaza prepare una corteza tipo crumble con nueces y sustituya la harina blanca con harina de nuez⁸ O, para una tarta de calabaza sin azúcar, prueba nuestra receta de budín de calabaza.

Beba abundante agua durante la comida para ayudar a lavar cualquier residuo que quede atrapado en los dientes. Y después de un día de gozar de la comida del día de Acción de Gracias, asegúrese de limpiar la boca minuciosamente con hilo dental y cepillarse los dientes con pasta dental con fluoruro.

DATOS QUE LE HARÁN SONREÍR



Los Estados Unidos produjeron 3.1 millones de libras de batatas en 2015. En el Día de Acción de Gracias, disfrute de estos camotes repletos de nutrientes buenos para la salud bucal⁹.



Aproximadamente el 80% de los adultos estadounidenses tienen alguna forma de enfermedad de las encías. Además de las visitas al dentista y buenos hábitos de higiene oral, los alimentos y bebidas que consuma le pueden ayudar¹⁰.



El más rápido tiempo para cortar un pavo fue de 3 minutos y 19,47 segundos. Quizá Ud. no lo corte tan rápidamente, pero todavía puede disfrutar de los beneficios a su salud oral de la proteína y fósforo que se encuentran en el pavo¹¹.



COMIDAS Y BEBIDAS QUE FOMENTAN LAS ENCÍAS SANAS



La nutrición es importante para todo el cuerpo, incluso cuando se trata de las encías. En honor del mes nacional de nutrición, tome un momento durante el mes de noviembre para aprender sobre cuáles nutrientes ayudan a prevenir la enfermedad periodontal (de las encías).

Para ver el cuadro completo, es bueno saber por qué ocurre la enfermedad periodontal. Cuando la placa y el sarro (o cálculo) permanecen en los dientes durante un periodo prolongado, las bacterias pueden inflamar las encías, produciendo la gingivitis. Los síntomas de la gingivitis incluyen enrojecimiento, inflamación, ternura o sangrado de las encías¹². Si no se trata la gingivitis, puede avanzar a la enfermedad periodontal (de las encías), que significa “inflamación alrededor del diente.” A medida que las encías se separan de los dientes, se forman bolsillos o espacios y se infectan. Esto puede causar daño a las estructuras que soportan los dientes y puede resultar en la pérdida de los dientes.

Más síntomas inmediatos incluyen el mal aliento persistente, ternura o sangrado de las encías, dolor al masticar, sensibilidad dental e incluso los dientes flojos. Dependiendo de la gravedad, los tratamientos varían desde las limpiezas profundas que quitan la placa y el sarro, hasta cirugías dentales complicadas¹⁰.

Además de los buenos hábitos de higiene bucal y las visitas regulares al dentista, la nutrición es un factor importante para la prevención o recuperación de la periodontitis. Sin los adecuados nutrientes que ayudan a sustentar los procesos naturales de su cuerpo, Ud. no podrá combatir las infecciones tan fácilmente, lo cual le puede hacer más vulnerable a la progresión rápida y severidad de la periodontitis¹³.

Algunos de los nutrientes que fomentan la salud de las encías son la vitamina C, la vitamina B12, el ácido fólico y el calcio¹⁴. Estos nutrientes esenciales son fácilmente accesibles cada día. Aquí hay una lista de algunas de las fuentes más ricas para cada nutriente.

- **Vitamina C:** pimientos, fresas, brócoli, tomates, guisantes (chícharos) y col rizada¹⁵
- **Vitamina B12:** pescado, carne de res, cereales fortificados (preste atención a la cantidad de azúcar), el tofu fortificado, la leche baja en grasa, huevos y queso suizo¹⁶
- **Ácido fólico:** edamame (soja verde), lentejas, garbanzos, espárragos, espinacas, aguacates, mangos y lechuga¹⁷
- **Calcio:** leche, yogur, queso, col rizada, brócoli y cereales fortificados (recomendamos variedades de grano entero)¹⁸

Siempre asegúrese de cepillarse los dientes por dos minutos, dos veces al día y usar el hilo dental una vez al día. También es mejor evitar o dejar de fumar, que es una de las causas más significativas de la periodontitis y que puede reducir las probabilidades de un tratamiento exitoso¹⁰.

RECETA: BUDÍN DE CALABAZA

Ingredientes:



1 paquete (5,1 onzas) de pudín instantáneo y relleno de pastel, sabor vainilla, sin azúcar



1 lata (15 onzas) de 100% calabaza pura



12 onzas de leche evaporada, baja en grasa (en inglés, Lowfat 2%)



1 cucharadita de especias para tarta de calabaza

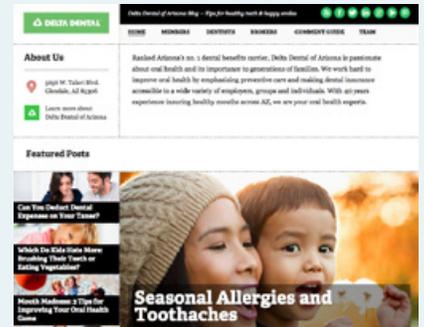
Direcciones:

Se mezcla el pudín instantáneo y la leche evaporada en un tazón grande, según las instrucciones del paquete. Refrigerar la mezcla por 5 minutos. Se incorpora la calabaza y las especias y se mezcla todo bien. Se pone la mezcla en tazones para postre. Refrigerar durante 10 minutos o hasta que esté listo para servir. Para más sabor, agregue encima un poco de crema batida sin azúcar. ¡Buen provecho!

¿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.healthline.com/nutrition/foods-high-in-phosphorus#section1>
- ²<http://www.dentistry.net/dental-nutrition/food-strengthen-teeth/>
- ³<https://www.livestrong.com/article/45361-ham-nutrition-information/>
- ⁴<http://oralhealth.deltadental.com/Search/22.HD17>
- ⁵<https://www.medicalnewstoday.com/articles/285753.php>
- ⁶<https://www.mouthhealthy.org/en/thanksgiving-slideshow>
- ⁷<http://oralhealth.deltadental.com/Search/22.HD8>
- ⁸<https://www.colgate.com/en-us/oral-health/basics/nutrition-and-oral-health/healthy-holiday-treats-the-whole-family-will-love-1214>
- ⁹<https://www.npr.org/sections/thesalt/2017/01/19/510436364/why-america-is-growing-the-most-sweet-potatoes-since-wwii>
- ¹⁰<http://oralhealth.deltadental.com/Search/22.DD32>
- ¹¹<https://www.insideedition.com/headlines/20026-from-the-largest-pumpkin-pie-to-the-heaviest-turkey-here-are-thanksgivings-top-records>
- ¹²<http://oralhealth.deltadental.com/Search/22.HD39>
- ¹³<http://oralhealth.deltadental.com/Search/22.HD6>
- ¹⁴<http://oralhealth.deltadental.com/Search/22.DD38>
- ¹⁵<https://www.myfooddata.com/articles/vitamin-c-foods.php>
- ¹⁶<https://www.myfooddata.com/articles/foods-high-in-vitamin-B12.php>
- ¹⁷<https://www.myfooddata.com/articles/foods-high-in-folate-vitamin-B9.php>
- ¹⁸<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Calcium-HealthProfessional/>