

THE ORAL HEALTH EXPERT

DELTA DENTAL OF ARIZONA

NOVIEMBRE 2020

UN VISTAZO HACIA ADETRÁS



P.2 Dése el regalo de la buena salud oral



P.3 Cada parte de la boca contribuye a la salud oral



P.4 Receta: Salmón al horno

¿Qué es el cuidado dental preventivo?



La odontología preventiva es el cuidado dental que ayuda al paciente a evitar la enfermedad oral y mantener una sonrisa sana. Esto incluye cepillarse diariamente con pasta dental con fluoruro y mantener una dieta saludable, junto con visitar al dentista para limpiezas y exámenes de rutina.

¿Cuáles servicios se consideran como la odontología preventiva?

La atención preventiva incluye los servicios que reducen la probabilidad de desarrollar condiciones bucales que pueden ser más costosas de tratar e incómodas de experimentar, como:

- Exámenes dentales y radiografías
- Limpiezas profesionales
- Tratamientos con fluoruro
- Selladores dentales
- Mantenedores de espacio para niños

La odontología preventiva le ayuda a su dentista a controlar su salud oral, prevenir nuevas enfermedades y detectar cualquier problema antes de que avance.

La odontología preventiva puede reducir su riesgo de:

- Caries dental
- Enfermedad de las encías (enfermedad periodontal)
- Encías retraídas
- Sensibilidad de los dientes
- Pérdida de dientes
- Problemas de salud relacionados con la mala salud oral, como la enfermedad cardíaca

La mayoría de los planes de seguro dental ofrecen cobertura en diverso grado para la atención dental preventiva. Sin embargo, es importante que consulte con su proveedor de atención dental para saber cuáles servicios están cubiertos por su plan en particular.

Dése el regalo de la buena salud oral



Puede ser un desafío mantener una sonrisa sana durante las vacaciones. ¡Las golosinas menos saludables son las más difíciles de resistir! Y es posible que usted no tenga tanto tiempo para dedicar a su propia salud oral tanto como general. Siga estos consejos para mantener su salud bucal durante las vacaciones y recibirá un regalo que continúa por todo el año.

Comer bien

Durante esta época del año, se pueden encontrar dulces, postres, panes y otros alimentos llenos de azúcar y carbohidratos por todos lados. Aquí le recomendamos cómo puede evitar los alimentos que le pueden dañar su sonrisa:

- Elija manzanas, pavo o frutos secos durante el día para que no se sienta tentado a comer demasiado en una comida.
- No se pare cerca de la mesa de bocadillos, para que pueda evitar comer sin pensar mientras esté conversando.
- Incluya las frutas y verduras en el menú, la mayoría del cual son abundantes y buenas para la salud.
- Si hay alguna comida favorita que solo se ofrece durante las fiestas (como la tarta de calabaza), tome solo una porción pequeña y come lentamente para saborearla.
- Espere 20 minutos antes de decidir a comer un poco más. Para entonces, usted puede darse cuenta de que usted ya está lleno, y esto puede guardar para la próxima comida!

Asegúrese de beber mucha agua para enjuagar los dientes y evitar la boca seca.

Manténgase activo

Hay muchas excusas para no hacer ejercicio durante las vacaciones. Sin embargo, el ejercicio puede ayudar a reducir el estrés para conservar la salud de la boca y el cuerpo. Tome oportunidades para estar activo como:

- Tomar una caminata rápida después de una comida.
- Buscar videos de entrenamiento gratis por internet, si tiene que quedarse adentro.
- Usar bandas de resistencia para ejercicios rápidos de fuerza siempre que tenga unos minutos libres.
- Crear una rutina de ejercicio por 10 minutos que se puede hacer en su cuarto de dormir para relajarse al final del día.

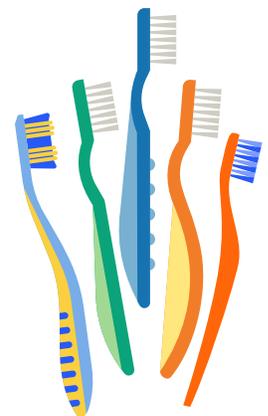
Manténgase al día con su rutina de salud oral

Mantenga una rutina diaria de cuidado dental y aproveche la cobertura dental preventiva antes del fin de año. Si usted tuvo que cancelar o reprogramar su cita dental este año, vuelva a su horario regular de visitas dentales para que pueda seguir sonriendo durante toda la temporada.

DATOS QUE LE HARÁN SONREÍR



¿Alguna vez ha notado que sus gustos cambian? Las papilas gustativas tienen una vida media de 10 días¹.



Los cepillos de dientes vienen en todos los colores, pero el color más popular es el azul².



Los narvales, o “unicornios del mar”, no tienen dientes en la boca, pero su colmillo es en realidad un diente de crecimiento excesivo³.

Cada parte de la boca contribuye a la salud oral



La boca forma el aspecto de nuestra cara y nos ayuda a comer, hablar y respirar. Se requiere que muchas partes separadas funcionen en conjunto para manejar tantas labores importantes. Al saber más sobre la función de cada parte de la boca, podemos tener un mayor aprecio por la importancia de proteger nuestra salud bucal.

- Dientes – la mayoría de los adultos desarrollan 32 dientes permanentes. Los dientes mastican la comida, ayudan a darle forma a la cara y juegan un papel importante en la dicción.
- Mandíbulas – las mandíbulas, superior (maxilar) e inferior (mandíbula), sostienen los dientes y ayudan con el masticar y hablar.
- Encías – las encías se componen de tejidos suaves y rosados que cubren y protegen el hueso alveolar, la parte de la mandíbula que sostiene los dientes.
- Labios y mejillas – los labios y las mejillas trabajan juntos para ayudar con el habla y las expresiones.
- Lengua – la lengua es un componente principal para masticar, tragar y formar palabras.
- Frenillos (lingual y labial) – el frenillo lingual es un colgajo de tejido que conecta la lengua con el piso de la boca. El frenillo labial conecta el labio superior con las encías.
- Paladar – los paladares duros y blandos forman el techo de la boca. Juegan un papel en el habla y separan la boca de la cavidad nasal, permitiendo que la comida y el aire atraviesen diferentes pasajes.
- Úvula – este pequeño colgajo de tejido cuelga en la parte posterior del paladar blando. La úvula ayuda al paladar blando a evitar que los alimentos y las bebidas entren en la cavidad nasal.
- Articulación temporomandibular (ATM) – las articulaciones temporomandibulares se encuentran a ambos lados de la cabeza. Trabajan juntos para abrir y cerrar la boca y mover la mandíbula inferior hacia adelante y de lado a lado. Además, le ayudan a masticar, hablar y tragar.
- Glándulas salivales – hay 6 glándulas salivales principales y cientos de pequeñas glándulas salivales menores en la boca las cuales producen saliva para descomponer los alimentos y hacer más fácil el tragar.
- Mucosa oral – junto con las glándulas salivales, la mucosa oral mantiene la boca húmeda y libre de alimentos y otras partículas. También defiende el cuerpo de los microbios que entran en la boca.

Su boca juega un papel importante en mantener todo su cuerpo sano. Proteja su salud oral y mantenga su sonrisa sana y resplandeciente.

RECETA: SALMÓN AL HORNO

Ingredientes:	Instrucciones:
 1 filete de salmón (aprox. 5 onzas)	 1 cucharada de aceite de oliva
 1 ½ cucharaditas de Old Bay® o condimento de mariscos	 1 cucharada de mantequilla
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Precalentar el horno a 375 F. 2. Cubrir una bandeja de hornear con papel de aluminio o de pergamino y salpicar con la mitad del aceite de oliva. 3. Colocar el salmón sobre el papel de aluminio o de pergamino y salpicar con el aceite de oliva restante y los condimentos. 4. Dividir la mantequilla y colocar de 3 a 4 segmentos sobre el salmón. 5. Hornear durante 13 minutos o hasta que el salmón esté bien cocido y se puede separar fácilmente con un tenedor. 6. ¡Disfrútele!

¿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://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16843606/>

²<https://www.lifehack.org/431796/8-things-you-probably-didnt-know-about-toothbrushes>

³<http://www.bbc.com/earth/story/20151026-the-tusks-of-narwhals-are-actually-teeth-that-are-inside-out>