

# THE ORAL HEALTH EXPERT

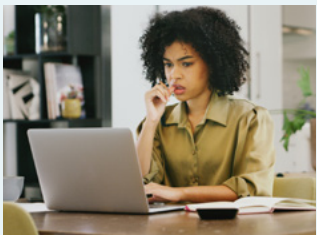
DELTA DENTAL OF ARIZONA

NOVIEMBRE 2021

## UN VISTAZO HACIA ADETRÁS



**P.2** ¿Con qué frecuencia debe visitar al dentista?



**P.3** Morderse las uñas puede dañar la boca



**P.4** Receta: Puré de Batatas (camotes)

## El chicle sin azúcar puede ser bueno para los dientes



La goma de mascar se remonta a los antiguos egipcios y sigue siendo popular hoy en día. En los tiempos modernos, tenemos una ventaja que nuestros antepasados no tuvieron; la selección actual de chicles sin azúcar que, en realidad pueden ayudar a nuestras sonrisas!

### Los beneficios sorprendentes del chicle sin azúcar

El chicle sin azúcar se endulza con ingredientes que no provocan la caries dental. Estos incluyen alcoholes de azúcar como el xilitol y el sorbitol, o edulcorantes artificiales como el aspartamo y la estevia. El xilitol es un edulcorante natural que ha demostrado ser un arma eficaz en la lucha contra las enfermedades bucales. Las investigaciones demuestran que puede reducir las bacterias en la boca y ayudar a prevenir la caries dental<sup>1</sup>.

Se puede incrementar el flujo de saliva con masticar el chicle sin azúcar, lo que también puede ayudar a prevenir la caries dental. Esto se debe a que el flujo más fuerte de saliva elimina los azúcares y neutraliza los ácidos en los dientes. El aumento del flujo de saliva también reduce el riesgo de caries porque contiene calcio y fósforo, los cuales fortalecen los dientes. Además, el aumento de la saliva puede mejorar temporalmente los efectos de la boca seca que causa la caries, incluso el mal aliento.

### ¿Cuándo debo masticar el chicle sin azúcar?

Es mejor masticar el chicle sin azúcar durante 20 minutos después de las comidas, cuando se necesita el mayor flujo de saliva para ayudar a enjuagar la boca<sup>2</sup>. Aunque el chicle sin azúcar puede ser una manera fácil de ayudarle a mantener una sonrisa saludable, no lo utilice como sustituto de una buena rutina de atención de la salud oral. Siga con cepillarse los dientes dos veces al día durante dos minutos cada vez, use el hilo dental diariamente y visite a su dentista de manera regular.

# ¿CON QUÉ FRECUENCIA DEBE VISITAR AL DENTISTA?



Si usted ya practica buena higiene oral y se cepilla los dientes y usa el hilo dental con regularidad para mantener la boca limpia, puede que sus excelentes hábitos de higiene oral le lleven a preguntarse si todavía necesita visitar a su dentista regularmente. ¡La respuesta es sí! Aún si usted se mantiene bien los dientes y las encías en casa, es importante que visite al dentista de manera regular. Esto se debe a que los dentistas están capacitados profesionalmente para verificar si hay problemas que usted no alcance a ver o sentir.

La verdad es que muchos problemas dentales como las caries, la enfermedad de las encías y el cáncer oral no se hacen visibles ni provocan dolor hasta que se encuentren en una etapa avanzada, lo cual hace que el tratamiento y el seguimiento sean más extensos. Aún si usted está sano hoy en día, su riesgo de enfermedad dental puede cambiar con el tiempo y cosas como enfermedades, cambios en la dieta y nuevos medicamentos pueden afectar su salud oral. Entonces, ¿por qué arriesgarlo?

## Frecuencia de visitas al dentista

La frecuencia con la que usted visita al dentista debe basarse en varios factores; esto incluye su estado de salud oral actual, hábitos individuales de higiene bucal, estado general de salud y condiciones médicas. También el riesgo de problemas de salud oral que podría enfrentar usted, basado en su propia autoevaluación y el examen dental.

## La programación de citas regulares

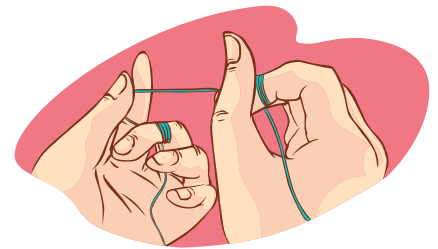
La evidencia del intervalo ideal para los exámenes dentales rutinarios no es clara. No obstante, dos veces al año ha sido la recomendación general en los EE.UU. por muchos años. Algunas personas tienen un riesgo más alto de enfermedad dental y pueden necesitar acudir al dentista con más frecuencia.

Su cobertura de seguro dental también puede jugar un papel en cuanto a la frecuencia que visite al dentista. Por lo general, su plan de seguro dental cubre dos exámenes de salud oral anualmente, pero esto dependerá de su plan dental individual. Recuerde, aún si usted cree que su boca está en buena forma, debe todavía conseguir una limpieza profesional y un chequeo anual para asegurarse de que todo está manteniéndose sano y en el buen camino.

# DATOS QUE LE HARÁN SONREÍR



Todos los adultos tienen aproximadamente el mismo número de dientes. En promedio, la boca del adulto tiene 32 dientes.



El día nacional que celebra el hilo dental fue establecido en el año 2000 y ocurre anualmente en el día después de Acción de Gracias<sup>3</sup>.



La calabaza contiene el zinc y las vitaminas A y C, que ayudan a combatir las infecciones orales<sup>4</sup>.

# Morderse las uñas puede dañar la boca



Las personas que se muerden las uñas tratan a menudo de romper el hábito porque daña la apariencia de sus uñas. Pero el hábito de comerse las uñas también puede propagar bacterias y virus dañinos desde los dedos hasta la boca, lo cual puede incrementar el riesgo de resfriados y otras infecciones. El riesgo es particularmente alto en los niños porque tienen sistemas inmunológicos menos desarrollados que los adultos y no siempre se lavan las manos completamente.

## Problemas de salud oral

La acción de morder o comerse las uñas puede poner una enorme cantidad de presión en sus dientes. Como resultado, puede causar potencialmente los siguientes problemas de salud oral:

- Dientes rotos, astillados o agrietados
- Dientes delanteros desalineados
- Erosión del esmalte
- Inflamación de las encías
- Dolor en la mandíbula
- Bruxismo o hacerse rechinar los dientes
- Daño a los tratamientos dentales existentes

## Consejos para dejar de morderse las uñas

Con el fin de que usted o su hijo dejen de morderse las uñas, es importante averiguar qué es lo que provoca el comportamiento. El aburrimiento y el estrés son los culpables más comunes. Tome nota de los momentos en que se pone a morder las uñas. Una vez que haya aumentado su conocimiento, procure aplicar los siguientes métodos para ayudarle a dejar el hábito:

- Evite los desencadenantes que le provocan a morder las uñas.
- Participe en actividades para bajar el estrés, como el ejercicio.
- Recorte las uñas a menudo.
- Mantenga las manos ocupadas con una pelota de estrés o un juguete.
- Mantenga la boca ocupada con bocadillos saludables como zanahorias y apio.

Si a usted o a su hijo le resulta difícil dejar de morderse las uñas, consulte con su médico o dentista. En algunos casos, se puede recomendar terapia conductual para ayudar a romper el hábito.

## RECETA: PURÉ DE BATATAS (CAMOTES)

### Ingredientes:



2 libras de batatas (camotes)  
peladas y cortadas en trozos  
de 1 pulgada



1/4 a 1/3 taza de leche



2 cucharadas de manteca salada



1/4 cucharadita de sal Kosher

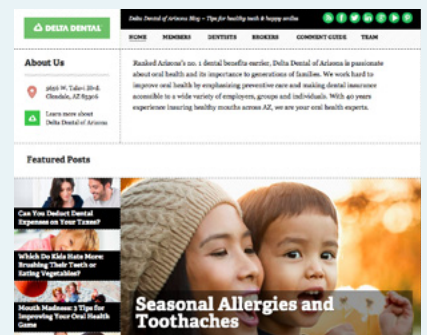
### Instrucciones:

1. En una olla grande, se hierve agua salada.
2. Se agregan las batatas cuidadosamente.
3. Se cocina a fuego medio sin tapa durante 15 minutos o hasta que las batatas estén tiernas.
4. Se escurren las batatas en un colador. Agitar para eliminar el agua.
5. Se colocan las batatas en un recipiente grande y se añade la cuarta taza de leche, la manteca y sal. Utilice un accesorio para machacar las patatas o una batidora de mano para batir el puré hasta que esté suave.
6. Añadir la leche restante si es necesario. Servir caliente.

¿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><https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4232036/>

<sup>2</sup><https://www.dentalhealth.org/sugar-free-chewing-gum>

<sup>3</sup><https://nationaldaycalendar.com/national-flossing-day-day-after-thanksgiving/>

<sup>4</sup><https://www.agd.org/publications-and-news/agd-news-details/2017/11/21/pumpkins-can-benefit-your-oral-health>