

THE ORAL HEALTH EXPERT

Utilice nuestros trucos para disfrutar de golosinas de Halloween sin dañar los dientes. Además, vea cómo el abuso de sustancias puede dañar la salud oral e infórmese sobre la mejor manera de aliviar la molestia dental.

DELTA DENTAL OF ARIZONA

OCTUBRE 2019

UN VISTAZO HACIA ADENTRO



P.2 Una alternativa a los opioides para la molestia dental



P.3 Otra buena razón para evitar el abuso de sustancias



P.4 Receta: Budín de Chía

Halloween no tiene que ser engorroso para los dientes



Mientras sus pequeños se disfracen en preparación para otro año de dulces o sustos (en inglés, trick or treat), usted puede hacer algunos preparativos para asegurar que sus hijos tengan un Halloween saludable.

- Si usted es como el 89% de los padres que permite que sus hijos disfruten de algunos dulces después de una noche de ir puerta-a-puerta, permita sólo unas pocas piezas a la vez, preferiblemente con una comida¹. La saliva extra que se produce al comer una comida ayuda a enjuagar el azúcar de los dientes. Además, entre menos veces al día que los dientes están expuestos al azúcar, mejor.
- Casi el 80% de los padres confiesa haber tomado dulces de las bolsas de sus hijos - por lo cual, el consejo acerca de comer dulces después de las comidas va para los padres también!
- Si no reparta caramelos, no tendrá una taza llena de dulces sobrantes para tentarle. Casi el 25% de las personas distribuye algo distinto de las golosinas de Halloween, incluyendo juguetes, dinero, lápices y palomitas de maíz¹.
- Los niños son menos propensos a comerse muchos caramelos con el estómago lleno. Asegúrese de que tengan una buena cena antes de salir para evitar la tentación de comer los dulces mientras van de puerta en puerta.
- Consulte con su dentista para ver si él o ella ofrece un programa de recompra de caramelos. Muchos dentistas comprarán los convites de niños después de Halloween - ¡a muy buen precio!

Para obtener más consejos y trucos para asegurarse de que su hogar tenga un Halloween saludable, visite DeltaDentalAZBlog.com y busque "Halloween".

UNA ALTERNATIVA A LOS OPIOIDES PARA LA MOLESTIA DENTAL

Para combatir la crisis por opioides en los Estados Unidos, el Departamento de Salud y Servicios Humanos ha proporcionado recientemente casi \$2 millones en fondos para ampliar el acceso al tratamiento y hacer un uso más eficaz de los datos². La comunidad dental también está haciendo su parte para ayudar a combatir el problema.

Algunos procedimientos, emergencias y cirugías dentales pueden causar molestias a corto plazo, tales como la extracción de las muelas de juicio o la inserción de implantes dentales. Para traer alivio, los dentistas pueden prescribir medicamentos. Sin embargo, un estudio en la revista médica de la Asociación Dental Americana (ADA por sus siglas en inglés) informa que una amplia investigación muestra la eficacia de los medicamentos disponibles de venta libre. Lo anterior, combinado con las preocupaciones sobre los posibles peligros de los opioides, ha resultado en menos énfasis en la prescripción de opioides por problemas dentales.

Se ha demostrado más eficaz el analgésico de venta libre

Los estudios muestran que un tratamiento combinado de ibuprofeno (Advil®, Motrin®) y el acetaminofeno (Tylenol®) para aliviar el dolor dental resulta ser más eficaz que los opioides recetados como la hidrocodona y la oxicodona (p. ej., Vicodin® y OxyContin®)³. Además, los medicamentos de venta libre son menos probables que los narcóticos opioides para causar efectos secundarios tales como la adicción.

Como resultado, la Asociación Dental Americana:

- Enfatiza el uso de medicamentos no narcóticos como la primera línea de tratamiento para el dolor dental agudo
- Declara que los opioides todavía pueden ser apropiados si el tratamiento inicial no sirva⁴
- Apoya la educación continua obligatoria para los dentistas en cuanto a la prescripción de opioides
- Recomienda límites sobre la posología y la duración del uso de los opioides recetados⁵

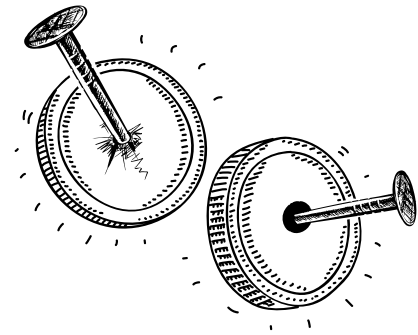
Los opioides representan peligros potenciales

Los opioides son generalmente seguros cuando se utilizan durante un breve período para aliviar el dolor oral, conforme a lo prescrito por un dentista u otro profesional del cuidado de la salud⁴. Sin embargo, si se utiliza durante largos períodos de tiempo o a una dosis superior a la prescrita, los opioides pueden efectuar un riesgo de adicción, sobredosis e incluso la muerte⁶.

Cada día, un promedio de 46 norteamericanos muere por sobredosis de opioides recetados, representando el 35% de todas las muertes por opiáceos⁶.

Asegúrese de consultar con su dentista sobre las opciones de alivio, incluyendo los medicamentos de venta libre. Dígale a su dentista si está tomando otros medicamentos o si usted o algún miembro de su familia ha tenido problemas de abuso de sustancias. Para cualquier medicamento, hágale preguntas para comprender claramente las directrices y posibles riesgos.

DATOS QUE LE HARÁN SONREÍR



En Katmandú, la gente newar con problemas dentales clavan una moneda al "árbol para dolores de muelas" como ofrenda al dios de muelas doloridas⁷.



Un diente infectado limpiado con herramientas de piedra de hace más de 14.000 años es el ejemplo más antiguo que se conoce de cirugía dental⁸.



El episodio "La última salida a Springfield" de los Simpson, en el cual Homer salva a su plan de seguro dental, a menudo es citado como el mejor episodio de la serie⁹.

Otra buena razón para evitar el abuso de sustancias



Desde la boca "meta" a una multitud de otros problemas, uno de los efectos más evidentes del abuso de drogas es el daño que puede causar a la salud bucal. Afortunadamente, el tratamiento y el apoyo siempre están disponibles para ayudar a dejar las adicciones. Y hay muchas maneras de evitar completamente el abuso de drogas y sus efectos.

Problemas de salud bucal comunes causados por el abuso de drogas

El uso de drogas a menudo puede resultar en múltiples problemas graves de salud bucal. Aquí están algunos de los más frecuentes:

- **La metanfetamina (meta)** es muy ácida, puede causar sequedad en la boca y provocar antojos para dulces. Como resultado, muchas veces el uso de la metanfetamina resulta en graves problemas de caries, enfermedad de las encías y dientes rotos, manchados y podridos que suelen caer¹⁰.
- **La heroína** puede provocar la caries y los dientes cariados y dientes perdidos, junto con una mayor frecuencia de enfermedad de las encías¹¹. Esto es a menudo debido a una mala higiene bucal y la malnutrición causada por la falta de apetito¹².
- **La cocaína** es muy ácida, por lo cual el fumar de crack-cocaína, o poner la cocaína en polvo en la boca puede desintegrar el esmalte dental y causar caries y enfermedad de las encías¹³.
- **El éxtasis** puede causar sequedad en la boca, caries y enfermedad de las encías. Debido a que el éxtasis es un estimulante, los usuarios experimentan un aumento de energía y actividad. Esto lleva a que se tensen y rechinen de los dientes, lo que resulta a menudo en fractura o deterioro¹⁴.
- **La marihuana** ya no es ilegal en muchos estados, pero aún puede tener efectos negativos sobre la salud oral. Los fumadores regulares de marihuana tienen tres veces más probabilidades de tener la enfermedad de las encías severa que aquellos que no fuman marihuana¹⁵. El fumar también puede causar la formación de caries y el cáncer oral.

El tratamiento y el apoyo están siempre disponibles

Para superar la adicción, uno comienza con hacer un compromiso para el cambio, estableciendo metas y dependiendo en los amigos y familiares para el apoyo. Se ofrece ayuda gratuita y confidencial, proporcionada 24 horas al día, 7 días a la semana por la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental al 1-800-662-HELP (4357)¹⁶.

Puede ser crucial abordar el estrés de manera positiva para evitar el uso de drogas. Los expertos recomiendan lo siguiente para elevar el estado de ánimo^{17,18}:

- Liberar endorfinas con ejercicio
- Comer una dieta saludable y balanceada
- Dormir lo suficiente
- Disfrutar del sol y aire fresco
- Practicar la meditación
- Mimarse

Haga el esfuerzo de incluir actividades positivas y gratificantes en su vida para reducir el estrés y ver cuál actividad funciona mejor para usted o sus seres queridos.

RECETA: BUDÍN DE CHÍA

Ingredientes:



3-4 cucharadas de semillas de chía



1 taza de leche



1/2 cucharada de azúcar sustituto
(busque uno con xilitol)



1/4 cucharadita de vainilla

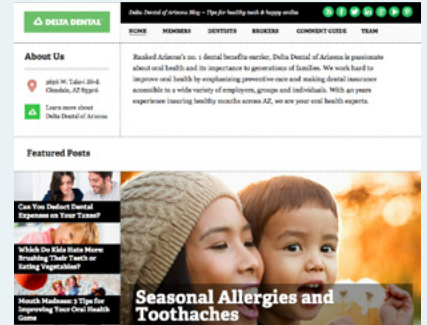
Instrucciones:

1. Combine las semillas de chía, la leche, el edulcorante y la vainilla en un recipiente o jarra de albañil.
2. Déjelo reposar durante 5 minutos.
3. Revuelva o agite para romper los grumos.
4. Tapar y colocar la mezcla en la nevera durante 1 a 2 horas o toda la noche.
5. Si la mezcla no es lo suficientemente gruesa, añada otra cucharada de semillas de chía, revuelva y refrigere durante otros 30 minutos.

¿QUIERE MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA SALUD BUCAL?

VISITE EL BLOG DE DELTA DENTAL DE ARIZONA

deltadentalazblog.com



SÍGANOS
EN LINEA



FUENTES DE INFORMACIÓN

- ¹2013 Delta Dental Children's Oral Health Survey
- ²<https://www.hhs.gov/about/news/2019/09/04/trump-administration-announces-1-8-billion-funding-states-combating-opioid.html>
- ³<https://www.webmd.com/oral-health/news/20180425/advil-tylenol-better-than-opioids-for-dental-pain>
- ⁴[https://jada.ada.org/article/S0002-8177\(19\)30209-0/fulltext](https://jada.ada.org/article/S0002-8177(19)30209-0/fulltext)
- ⁵<https://www.ada.org/en/press-room/news-releases/2018-archives/march/american-dental-association-announces-new-policy-to-combat-opioid-epidemic>
- ⁶<https://www.cdc.gov/drugoverdose/data/prescribing.html>
- ⁷<https://www.atlasobscura.com/places/the-toothache-tree-kathmandu-nepal>
- ⁸<https://www.ancient-origins.net/news-history-archaeology/paleolithic-toothache-oldest-dentistry-revealed-14000-year-old-tooth-020441>
- ⁹<http://news.bbc.co.uk/2/hi/entertainment/8449416.stm>
- ¹⁰<https://americanaddictioncenters.org/health-complications-addiction/dental-health>
- ¹¹<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4453891/>
- ¹²<https://clinicalservicesri.com/heroin-addiction/side-effects/>
- ¹³<https://www.webmd.com/oral-health/drug-abuse-mouth#1>
- ¹⁴<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3808011/>
- ¹⁵<https://www.webmd.com/oral-health/news/20080205/marijuana-linked-to-early-gum-disease#1>
- ¹⁶<https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline>
- ¹⁷<https://www.helpguide.org/articles/addictions/overcoming-drug-addiction.htm>
- ¹⁸<https://www.verywellmind.com/foods-for-a-better-mood-89889>
- ¹⁹<https://www.healthline.com/nutrition/11-proven-health-benefits-of-chia-seeds#section12>