

THE ORAL HEALTH EXPERT

Puede celebrar el mes más “espantoso” del año siguiendo unos consejos para encontrar las más saludables golosinas para los dientes, para calmarse antes de visitar al dentista y para aprender la verdad sobre los “atemorizantes” rayos-X y la radiación.

DELTA DENTAL OF ARIZONA

OCTUBRE 2021

UN VISTAZO HACIA ADETRÁS



P.2 No hay que temer el dentista



P.3 De 1-a-10, ¿Cuál golosina es la peor?



P.4 Receta: Momias de Apio

Los rayos-X dentales no tienen que asustarle

Normalmente, los dentistas utilizan las radiografías, o rayos-X, para hacer un análisis detallado de los dientes y huesos e investigar cualquier problema dental que no es evidente a simple vista. ¹ Estas imágenes se logran a través de la radiografía y aunque Ud. probablemente haya oído que la radiación puede ser dañina para su salud, no necesita temerla.



A pesar de que sea relativamente baja la cantidad de radiación que se usa para tomar los rayos-X, los dentistas también emplean varias medidas adicionales para proteger a los pacientes contra cualquier exposición innecesaria. Por ejemplo, antes de tomar un rayos-X, el asistente le vestirá a Ud. con un collar y delantal de plomo para prevenir que la radiación tenga contacto con cualquier otra parte de su cuerpo. ² La oficina de su dentista debe estar usando radiografías de alta velocidad para captar las imágenes más rápidamente, así reduciendo aún más la exposición a la radiación. ³ Además, su dentista podría estar utilizando la tecnología digital, la cual solo requiere un porcentaje reducido (de 10% a 20%) de radiación en comparación con las placas de radiografía tradicionales. ⁴

Se personaliza el horario de rayos-X para cada persona. Si Ud. trata de evitar las radiografías podría resultar en un diagnóstico equivocado o un tratamiento incompleto por la falta de información sobre el problema. Primero, su dentista debe examinarle la boca y solo ordenar las imágenes que sean necesarias para hacer el diagnóstico apropiado.

Se le recomienda pedir por una copia de sus rayos-X dentales por si acaso Ud. cambie de dentistas o tenga que visitar un especialista. Al tener las radiografías más actuales Ud. podrá evitar la necesidad de ser expuesto a más radiación.

Asegúrese en hablar con su dentista sobre cualquier preocupación que Ud. tenga sobre los rayos-X o la radiación. Para más información sobre las recomendaciones de la asociación dental americana, véase el sitio web de la administración para alimentos y fármacos de los EE.UU. (FDA/ADA por sus siglas en inglés). ⁵

No hay que temer el dentista



Si la idea de visitar al dentista le causa a Ud. tanto temor como las fantasmas, criaturas y los vampiros que aparecen durante el festival de Halloween... no está solo.

Más de 20 millones de americanos evitan las visitas al dentista debido al miedo, ya sea por haber tenido una mala experiencia en el pasado o simplemente porque les asusta la mera idea del dolor. ⁶ Pero las buenas noticias son que ahora Ud. puede tomar pasos para disminuir la ansiedad.

Primero, se han realizado avances en la última década en cuanto a la tecnología dental y las terapias para controlar el dolor y como resultado, puede ser casi indoloro un empaste y hasta el tratamiento de conducto. ⁷

Además, la mayoría de dentistas sabe que las visitas odontológicas no son fáciles para muchas personas y por eso toman medidas para ayudarle a Ud. a sentirse más cómodo en sus oficinas, usando terapias semejantes a un spa para ayudarle a relajarse más, incluso una tele en la sala de examinación, la aromaterapia y varias otras comodidades para ayudarle a anticipar su visita de una manera positiva.

También Ud. puede adoptar ciertas medidas para calmarse antes de su cita dental:

- Buscar un dentista que le guste y en quien se pueda confiar; o pedir una recomendación de sus amigos y familia.
- Comer una comida alta en proteína antes de ir a su cita la proteína ayuda en calmar su estado de ánimo. ⁸
- Evitar el azúcar y la cafeína, que pueden hacerle más ansioso y agitado.
- Enfocarse en mantener regular y lenta la respiración. Cuando estamos tensos solemos aguantar el aire, el cual reduce el nivel de oxígeno en la sangre y puede hacernos sentir más ansiosos. ⁸
- Si su dentista no ha proporcionado una tele o radio en la oficina, puede llevar su propia música y audífonos para escuchar y relajarse con los ojos cerrados durante la cita.

Finally, if you have a fear of the dentist, don't let your kids know. Children can pick up on your emotions, and they may develop a fear of the dentist even if they haven't had a negative experience.

DATOS QUE LE HARÁN SONREÍR



El 84% de americanos dice que sus hijos participan en Halloween. ⁹

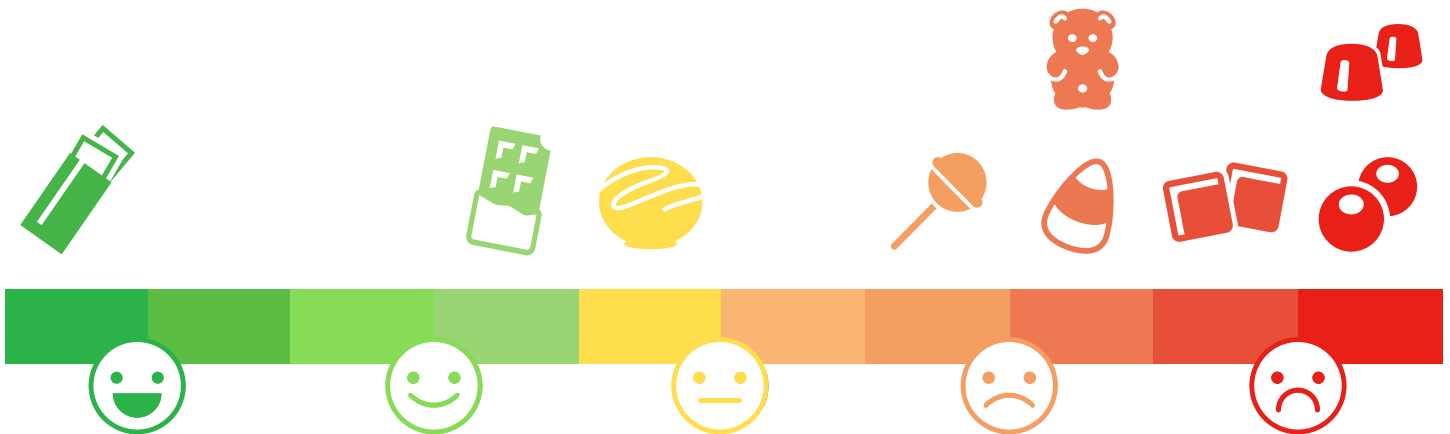


Los niños ríen aproximadamente 400 veces al día, mientras los adultos solo 15 veces. ¹⁰












Durante la Edad Media en Inglaterra, algunas personas creían que las brujas usaban dientes de leche para controlar a los niños. ¹¹

De 1-a-10, ¿Cuál golosina es la peor?



El día de Halloween es una de las fiestas más espantosas cuando se trata de los confites y los dientes. Algunos de los dulces que llegan a casa en las bolsas de sus hijos tienen la potencial de hacer más daño a los dientes que otros. Hemos determinado cuál dulce popular podría ser el más dañino para los dientes:

-  **Chicle sin azúcar:** Cuando no contiene azúcar, el chicle puede ser beneficioso para su sonrisa porque estimula la producción de saliva, que ayuda a combatir la boca seca y ayuda para enjuagar cualquier partícula de comida. ¹²
-  **Chocolate oscuro:** El chocolate oscuro es una mejor opción sobre la mayoría de dulces porque, por la mayor parte, la saliva lo puede enjuagar fácilmente de los dientes ¹³ y tiene menos azúcar que el chocolate de leche.
-  **Chocolate de leche:** El chocolate de leche es apenas superado por el chocolate oscuro, pero trate de evitar los chocolates que son pegajosos o contienen caramelo o turrón.
-  **Paletas (chupetas):** Cualquier dulce diseñado para chuparse por mucho tiempo va a bañar los dientes en una solución azucarada. ¹⁴
-  **Caramelitos de “maíz”:** El azúcar pegajoso permanecerá en los dientes por horas más después de disfrutar de estos caramelos pequeños [*en inglés, candy corn*].
-  **Gomitas:** Las gomitas de colores [*en inglés, gummies*] también son muy pegajosas y cuando se atascan entre los dientes por un período largo, alimentan a las bacterias que provocan la caries dental.
-  **Caramelos:** No solo son muy pegajosos los caramelos duros, sino también pueden jalar los empastes de los dientes. ¹⁵
-  **Rompemuelas:** Igual como las paletas, el mero diseño de los rompemuelas [*en inglés, jawbreakers*] suele bañar los dientes en la azúcar a través de un largo periodo de tiempo. Además, morder en un objeto duro es muy malo para los dientes. ¡No le dicen rompemuelas para nada!
-  **Agridulces:** Los dulces agrios proporcionan la perfecta receta para la caries dental; un uno-dos de ácido y azúcar para desgastar el esmalte.

No importa la variedad de los dulces que Ud. y sus hijos decidan disfrutar durante la celebración del Halloween, Ud. puede reducir el daño a los dientes por comer los dulces con las comidas debido a que la saliva extra que se produce al comer ayuda a disolver y enjuagar los azúcares. ¹⁶ También ayuda a beber agua al comer, pero, por supuesto, la mejor manera de combatir los “monstruos de la placa dental” consiste en cepillarse los dientes y usar el hilo dental antes de acostarse. ¡Feliz Halloween!

RECETA: MOMIAS DE APIO

Ingredientes:



Apio, en trozos de 2 pulgadas



Queso crema con sabor a verduras



Pavo del Deli, en trocitos delgados

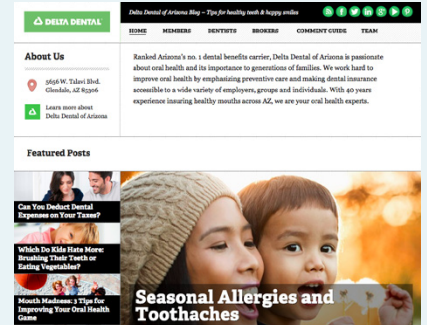
Instrucciones:

Se unta el queso crema sobre cada trozo de apio. Se coloca el pavo encima del queso crema en un patrón entrelazado, semejante a las envolturas de momias. Opcional: se puede usar pedacitos de zanahoria, aceituna o pimienta para crear los ojitos que echan un vistazo.

¿QUIERE MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA SALUD BUCAL?

VISITE EL BLOG DE DELTA DENTAL DE ARIZONA

deltadentalazblog.com



SÍGANOS
EN LINEA



FUENTES DE INFORMACIÓN

¹https://www.deltadentalins.com/oral_health/xrays.html

²<http://oralhealth.deltadental.com/Search/22,HD15>

³<http://oralhealth.deltadental.com/Search/22,HD15>

⁴Delta Dental, Dental X-Ray Safety

⁵<http://www.fda.gov/Radiation-EmittingProducts/RadiationEmittingProductsandProcedures/MedicalImaging/MedicalX-Rays/ucm116504.htm>

⁶<http://oralhealth.deltadental.com/Search/22,21443>

⁷<http://oralhealth.deltadental.com/Search/22,21239>

⁸<http://oralhealth.deltadental.com/Search/22,21443>

⁹http://www.theoriginaltoothfairypoll.com/wp-content/themes/toothFairy/resources/Confection%20Allocation-961x961_F.jpg

¹⁰<http://stress.about.com/od/stresshealth/a/laughter.htm>

¹¹http://www.juniordentist.com/some-interesting-facts-in-dentistry.html/comment-page-1?wpmu_switcher=mobile&wpmu_tp=3

¹²<http://oralhealth.deltadental.com/Search/22,DD20>

¹³<http://oralhealth.deltadental.com/Search/22,21393>

¹⁴<http://oralhealth.deltadental.com/Search/22,21393>

¹⁵<http://oralhealth.deltadental.com/Search/22,21393>

¹⁶http://www.theoriginaltoothfairypoll.com/wp-content/themes/toothFairy/resources/Flyer-Subscriber-8.5x11_F.jpg