

# THE ORAL HEALTH EXPERT

La salud oral nunca deja de ser importante. Exploramos maneras para hacer el desayuno saludable para los niños y hablamos sobre dos condiciones de salud que puedan experimentar las personas mayores de 50 años.

DELTA DENTAL OF ARIZONA

SEPTIEMBRE 2018

## UN VISTAZO HACIA ADENTRO



**P.2** Problemas de salud oral que pueden surgir con la edad



**P.3** Camine hacia una mejor salud bucal



**P.4** Receta: Peras asadas con queso azul y nueces



## Mejores desayunos para sonrisas brillantes

Antes de correr a la escuela por la mañana, muchos niños se sientan a la mesa para alimentarse con la comida más importante del día. Lamentablemente, una de las opciones más comunes de desayuno - el cereal - podría tener algunas consecuencias no deseadas para los dientes.

Demasiada azúcar en la hora del desayuno no es una buena manera de empezar el día, y algunos cereales tienen más azúcar de lo que Ud. podría pensar. Un informe de la organización medioambiental, *Environmental Working Group*, observó que 2 de los 3 cereales comercializados para los niños tenían más de un tercio de la cantidad diaria recomendada de azúcar en una sola porción<sup>1</sup>. Cuando estos azúcares refinados entran en contacto con los dientes, la placa dental reacciona con ellos para crear ácidos. A lo largo del tiempo y con suficiente exposición, dichos ácidos pueden causar la caries dental<sup>2</sup>.

La buena noticia para los padres es que hay muchas maneras de evitar el efecto que pueden tener los cereales. De hecho, optar por los cereales más saludables es un gran lugar para comenzar. Busque opciones con bajo contenido de azúcar, preferiblemente con cuatro gramos de azúcar o menos en una porción<sup>3</sup>. También debe elegir variedades hechos de grano entero para mantener nutrientes como la fibra<sup>4</sup> que estimula el flujo de saliva para ayudar a mantener los dientes limpios<sup>5</sup>. Para navegar la multitud de opciones, lea el envase, prestando atención especial a la valiosa información nutricional que normalmente se encuentra al dorso o en los lados del paquete<sup>4</sup>.

Independientemente de cuál cereal que Ud. elija, hay maneras de minimizar los efectos que pueden tener sobre los dientes. Según un estudio publicado por la Asociación Dental Americana, al tomar leche después de desayunar un cereal azucarado, Ud. puede disminuir su riesgo de caries. También puede ser beneficioso cepillarse los dientes después de comer, evitar los jugos de frutas<sup>6</sup> y sólo comer cereal a la hora del desayuno, en lugar de comerlo como bocadillo durante el día.

Si Ud. elige para limitar la cantidad de cereales azucarados, asegúrese de que sigue disfrutando de un desayuno abundante. Vea nuestra lista de alternativas que le darán el impulso que necesita, sin lastimar los dientes<sup>7</sup>:



Frutas - manzanas, moras, cerezas<sup>8</sup>, melones y peras<sup>9</sup>



Productos lácteos: yogur, queso cottage y rebanadas de queso<sup>9</sup>



Proteínas: pollo, pavo molido y pescado



Huevos - fritos, omelet (tortilla) y quiche (sin base de tarta)<sup>10</sup>



Batidos y tazones de frutas batidas (pero evite los jugos de frutas azucarados)



Pan integral tostado y bagels de trigo integral

Con unos ajustes en su rutina de la mañana, Ud. y su familia puede comenzar el día con buen pie y a la misma vez reducir el riesgo de caries dental.

# Problemas de salud oral que pueden surgir con la edad



A medida que envejecemos, nuestro cuerpo puede experimentar cambios en la salud que afectan a la boca en formas que ninguno podría esperar. En honor del mes nacional para el envejecimiento saludable, lea sobre dos condiciones que pueden tener las personas con la edad, las cuales pueden afectar su salud oral – el Síndrome de Sjögren y la pérdida ósea.

## Síndrome de Sjögren

Las personas de 40 o más años pueden desarrollar una afección crónica autoinmune llamado síndrome de Sjögren. En la actualidad, tantos como 4 millones de americanos viven con Sjögren's<sup>11</sup>. Mientras las experiencias con la enfermedad varían ampliamente, algunos de sus síntomas incluyen la dificultad para hablar, masticar o tragar, la lengua dolorosa o agrietada, la sequedad o ardor de garganta, la sequedad o descamación de los labios y la fatiga severa<sup>12</sup>.

Sin embargo, un síntoma que se comparte en cierta medida entre casi cualquier persona con el síndrome de Sjögren es la resequedad de la boca<sup>13</sup>. Sin un nivel adecuado de saliva para ayudar a enjuagar los escombros en la boca, los dientes se vuelven cada vez más vulnerables a las caries<sup>14</sup>. Afortunadamente, hay maneras de disminuir los efectos, como tomar bebidas frecuentes de agua, reducir el consumo de alcohol y cafeína, evitar el tabaco y limitar el número de bebidas gaseosas que toma. Además, puede ser beneficioso masticar el chicle sin azúcar, usar la saliva artificial y probar un enjuague bucal.

## La pérdida de masa ósea

A medida que uno se envejece, se vuelve cada vez más vulnerable a la pérdida de la masa ósea. Una de las causas más comunes es la osteoporosis, que causa la disminución de la densidad ósea<sup>15</sup>. En los Estados Unidos solamente, son más de 53 millones de personas que ya tienen la osteoporosis o están en alto riesgo de desarrollar la condición<sup>15</sup>. Las mujeres son especialmente susceptibles a la pérdida de hueso, ya que muchas experimentan niveles más bajos de estrógeno después de la menopausia<sup>16</sup>.

¿Qué tiene que ver todo esto con su sonrisa? Cuando los huesos de la mandíbula pierden densidad, Ud. se vuelve más susceptible a los dientes flojos y la pérdida de dientes<sup>15</sup>. También puede causar que sus encías se retrocedan, dejando a los dientes más expuestos y susceptibles a la caries dental<sup>16</sup>.

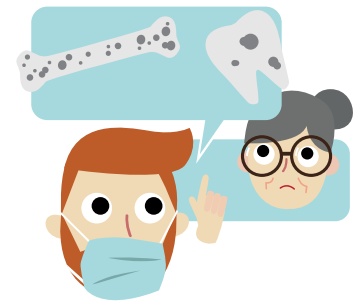
Con estas amenazas a su salud bucal y en general, es importante tomar medidas proactivas para guardar el control. El calcio y la vitamina D son fundamentales para prevenir la pérdida ósea. También puede ayudar si Ud. evite fumar, limite el consumo de alcohol y participe regularmente en ejercicios para fortalecer los huesos, tales como caminar, hacer jogging y el entrenamiento con pesas<sup>15</sup>. Consulte con su dentista para prevenir o tratar la pérdida de hueso, si Ud. ya ha comenzado a experimentar los síntomas.

Por permanecer vigilante y trabajar con su dentista o médico, Ud. puede ayudar a aliviar los efectos del síndrome de Sjögren y la pérdida ósea.

# DATOS QUE LE HARÁN SONREÍR



De las personas que desayunan, el 31% come el cereal frío<sup>17</sup>. Si Ud. se incluye en esta categoría, opte para los cereales de trigo integral con contenido bajo de azúcar.



Las mujeres que padecen con la osteoporosis tienen tres veces más probabilidad de perder dientes<sup>18</sup>. Consulte con su dentista sobre cómo puede evitar la pérdida de dientes si tiene osteoporosis.



El instituto nacional de la salud sugiere que las personas mayores de 51 años tomen 1.200 miligramos de calcio cada día<sup>19</sup>.



# CAMINE HACIA UNA MEJOR SALUD BUCAL



**El sol brilla y los pájaros están cantando. Póngase sus zapatillas deportivas y salga de paseo, y Ud. podría notar algunos beneficios de salud oral que no había esperado.**

El caminar es muy bueno para su salud y bienestar general. Una caminata rápida puede mejorar su estado de ánimo y creatividad<sup>20</sup>, pero también puede tener algunos efectos bastante dulces en su sonrisa.



## **Menos antojos de azúcar<sup>21</sup>**

Se ha demostrado que las caminatas de 15 minutos pueden reducir los antojos para el azúcar. Cuando Ud. coma algo dulce, las bacterias en su boca convierten ese azúcar en ácido. A lo largo del tiempo y con la suficiente exposición, el ácido puede desintegrar el esmalte del diente y provocar la caries<sup>22</sup>. El caminar le ayuda a declinar ese trozo de pastel que le ha estado llamando el nombre durante todo el día.



## **Inmunidad mejorada<sup>21</sup>**

Al caminar sólo 20 minutos al día, cinco días a la semana, Ud. puede estimular su sistema inmune y eso es una buena noticia para su salud oral. Un sistema inmune sano ayuda a proteger la boca contra enfermedades como la enfermedad periodontal (de las encías) que puede causar enrojecimiento, inflamación y sensibilidad de las encías y hacerlas más propensas a sangrar al cepillarse los dientes<sup>23</sup>.



## **Alivio a la depresión<sup>20</sup>**

La depresión puede ser perjudicial para la salud bucal, provocando a la gente a descuidar su higiene oral, evitar el cuidado dental profesional y participar en actividades que puedan causar daño a los dientes, como el tabaco y el alcohol. Dichos comportamientos pueden aumentar el riesgo de caries dental y la enfermedad periodontal<sup>24</sup>. Se ha demostrado que el caminar ayuda a aliviar los sentimientos de depresión<sup>25</sup> por distraerle de los pensamientos preocupantes y liberar las endorfinas que le ayudarán a sentirse más feliz<sup>26</sup>.

El caminar es una gran adición a una rutina de ejercicio. Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades recomienda 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada, o 75 minutos de ejercicio de intensidad vigorosa cada semana<sup>27</sup>. Además, la investigación publicada en la revista de odontología, *Journal of Dentistry*, mostró que entre las personas que nunca habían fumado, las que hicieron la cantidad recomendada de ejercicio fueron el 54% menos propensas a tener la periodontitis, que las personas que no hacían ejercicio en absoluto<sup>28</sup>.

Así que, haga el favor a su salud bucal y su felicidad, y disfrute de un paseo relajante. Sólo asegúrese de hidratar con agua antes y después del paseo, y aplicar un bálsamo labial con un factor de protección SPF 30+ antes de salir al sol.

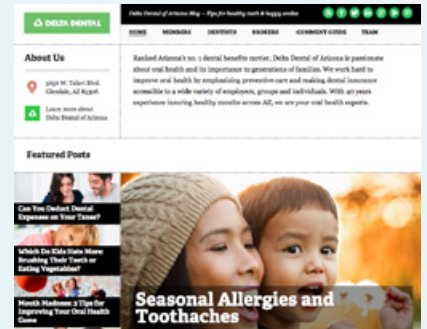
# RECETA: PERAS ASADAS CON QUESO AZUL Y NUECES

Ingredientes:	Direcciones:
	<p>Pre caliente el horno a 375° grados F. Organizar las peras en una bandeja para hornear con la parte cortada hacia arriba. Rociar las peras con aceite</p>
<p>4 peras, cortadas a la mitad, sin pelar ni descarozar</p>	<p>de oliva y sazonar con la sal y pimienta. Arrancar las hojas de las ramas de tomillo y espolvorear por encima de las peras. Hornear durante 20 minutos.</p>
	<p>Retire las peras del horno y llene una generosa cucharadita del queso azul en el centro de cada mitad de pera. Volver al horno hasta que las peras</p>
<p>¼ de manojo de tomillo fresco</p>	<p>estén tiernas y el queso esté suave, aproximadamente 10 minutos. Poner las nueces en una bandeja para hornear y hornear hasta que estén doraditas</p>
	<p>y fragantes, aproximadamente 5 minutos. Picar las nueces en trozos pequeños. Cuando las peras estén cocidas, transferirlas a un plato para servir y espolvorear con las nueces tostadas. Servir caliente.</p>
<p>¼ de taza de queso azul desmenuzado</p>	

¿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.ewg.org/research/childrens-cereals-sugar-pound/executive-summary#.WwXU61Mvw2I>
- <sup>2</sup><https://today.uic.edu/milk-could-aid-oral-health-after-eating-sugary-cereals>
- <sup>3</sup>[https://static.ewg.org/reports/2014/cereals/pdf/2014-EWG-Cereals-Report.pdf?\\_ga=2.83054996.36399275.1528746182765914129.1527106574](https://static.ewg.org/reports/2014/cereals/pdf/2014-EWG-Cereals-Report.pdf?_ga=2.83054996.36399275.1528746182765914129.1527106574)
- <sup>4</sup><https://www.webmd.com/food-recipes/features/breakfast-cereal#1>
- <sup>5</sup><http://oralhealth.deltadental.com/Search/22.21457>
- <sup>6</sup><https://today.uic.edu/milk-could-aid-oral-health-after-eating-sugary-cereals>
- <sup>7</sup><http://oralhealth.deltadental.com/Search/22.DD18>
- <sup>8</sup><http://oralhealth.deltadental.com/Search/22.21445>
- <sup>9</sup><http://oralhealth.deltadental.com/Search/22.DD46>
- <sup>10</sup><http://oralhealth.deltadental.com/Search/22.21560n>
- <sup>11</sup><https://www.sjogrens.org/home/about-sjogrens>
- <sup>12</sup><https://www.sjogrens.org/home/about-sjogrens/symptoms>
- <sup>13</sup><https://www.sjogrens.org/home/about-sjogrens/symptoms/dry-mouth>
- <sup>14</sup><http://oralhealth.deltadental.com/Search/22.21448n>
- <sup>15</sup><https://www.bones.nih.gov/health-info/bone/bone-health/oral-health/oral-health-and-bone-disease>
- <sup>16</sup><https://www.mouthhealthy.org/en/az-topics/h/hormones>
- <sup>17</sup><https://abcnews.go.com/GMA/Pol/Vault/story?id=762685>
- <sup>18</sup><https://www.bones.nih.gov/health-info/bone/bone-health/oral-health/oral-health-and-bone-disease>
- <sup>19</sup><http://oralhealth.deltadental.com/Search/22.Delta88>
- <sup>20</sup><https://www.nbcnews.com/better/health/why-walking-most-underrated-form-exercise-ncna797271>
- <sup>21</sup><https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/5-surprising-benefits-of-walking>
- <sup>22</sup><http://oralhealth.deltadental.com/Search/22.21393>
- <sup>23</sup><https://www.colgate.com/en-us/oral-health/conditions/gum-disease/ada-11-evidence-stress-periodontal-disease>
- <sup>24</sup>[https://dental.washington.edu/wp-content/media/sp\\_need\\_pdfs/Depression-Adult.pdf](https://dental.washington.edu/wp-content/media/sp_need_pdfs/Depression-Adult.pdf)
- <sup>25</sup>[www.bbc.com/news/health-17701485](http://www.bbc.com/news/health-17701485)
- <sup>26</sup><https://www.webmd.com/depression/guide/exercise-depression#1>
- <sup>27</sup><https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adults/index.htm>
- <sup>28</sup><https://www.nature.com/articles/4813019>