

THE ORAL HEALTH EXPERT

DELTA DENTAL OF ARIZONA

SEPTIEMBRE 2020

UN VISTAZO HACIA ADETRÁS



P.2 Cómo usar el hilo dental: Una guía de paso a paso



P.3 ¿Saben sus hijos qué deben hacer en una emergencia dental?



P.4 Receta: Pizza de sandía con fruta

¿Qué causa los dientes sensibles?



¿Le da escalofríos o dolor cuando bebe algo caliente o muerde algo congelado? Si es así, usted puede estar sufriendo de dientes sensibles. La sensibilidad de los dientes es un problema bastante común que puede ser provocado por alimentos y bebidas calientes o frías, o incluso por respirar aire frío.

Causas de los dientes sensibles

La dentina expuesta suele ser la culpa. La dentina es el tejido que constituye el núcleo de cada diente. En la corona del diente, la dentina está cubierta por una capa protectora de esmalte. Cuando este esmalte se desgasta o se deforma, la dentina se expone y es vulnerable a las sensaciones, incluso el dolor¹.

La enfermedad de las encías también podría ser responsable de la sensibilidad. Si no se trata la enfermedad de las encías, los tejidos de las encías pueden separarse de los dientes y formar bolsas, las cuales rinden un hogar para las bacterias. La enfermedad de las encías puede progresar hasta que se dañe el hueso y los otros tejidos que sostienen los dientes, dejando las superficies de las raíces de los dientes expuestas y sensibles.

Maneras de prevenir la sensibilidad de los dientes

Una higiene oral adecuada es esencial para prevenir la caries dental, la enfermedad de las encías y el dolor de los dientes sensibles. Si se cepilla los dientes de forma incorrecta o muy agresiva, puede lesionar las encías y exponer las raíces de los dientes. El cepillado con demasiada presión puede desgastar el revestimiento protector delgado de la superficie de la raíz, dejando expuesta la dentina sensible. Además, se debe evitar el consumo de alimentos y bebidas altamente ácidas, que pueden desgastar el esmalte con el tiempo.

Es buena idea reducir el uso de la pasta dental blanqueadora y los tratamientos blanqueadores, ya que pueden aumentar la sensibilidad de los dientes. Los chequeos dentales regulares también son importantes para que su dentista pueda detectar los problemas de manera temprana y tratarlos antes de que se vuelvan más graves.



Cómo usar el hilo dental: Una guía de paso a paso



La mayoría de las personas sabe que se debe usar hilo dental una vez al día, pero no todos saben por qué. El cepillado de los dientes hace un gran trabajo de eliminar la placa de las superficies de los dientes, pero no es suficiente para mantener a raya la caries dental y la enfermedad de las encías. Con un régimen adecuado de usar el hilo dental, usted puede quitar las partículas de comida y la placa de los lugares que un cepillo de dientes no puede alcanzar fácilmente.

Siga estos 6 pasos para ayudarlo a usar el hilo dental perfectamente cada vez:

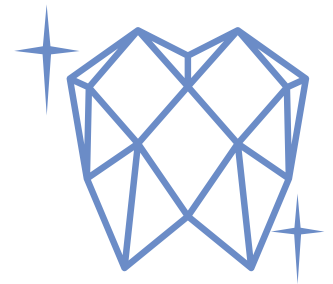
1. Tome entre 16 a 20 pulgadas de hilo dental y envuélvalo alrededor de los dedos mayores, dejando solo una pulgada o dos de hilo dental con los que trabajar.
2. Sujutando el hilo dental con los pulgares y los dedos índice, guíe cuidadosamente el hilo dental entre los dientes y, con un suave movimiento de aserrado, mueva el hilo dental entre los contactos de los dientes, teniendo cuidado de no empujarlo en las encías.
3. Una vez que el hilo dental esté entre los dientes, curve el hilo dental en forma de C, presionando firmemente contra un diente. Luego, deslice el hilo dental hacia arriba y hacia abajo por la superficie del diente y la raíz, pasando justo debajo de la línea de las encías. Nunca fuerce el hilo dental más allá de lo que pueda llegar, ya que esto puede irritar o cortar el tejido de las encías. Repita este proceso en el diente del otro lado del mismo espacio.
4. Para quitar el hilo dental, use el mismo movimiento de aserrado hacia adelante y hacia atrás para levantar el hilo dental hacia arriba y fuera del espacio entre los dientes.
5. Repita esta acción para cada diente, usando secciones limpias de hilo dental a medida que se mueva de un espacio al otro. No se olvide de la parte posterior del último diente en cada esquina de la boca.
6. Deseche el hilo dental en un cesto de basura. Es importante no volver a usar nunca un hilo dental, ya que no será tan eficaz y podría dejar detrás bacterias que uno no quiere en la boca.

Si tiene alguna pregunta sobre los pasos anteriores o cuál tipo de hilo dental sea adecuado para usted, le recomendamos que hable con su dentista o higienista dental. Son expertos en el uso del hilo dental y se alegran en ayudar!

DATOS QUE LE HARÁN SONREÍR



No hay dos dientes iguales. Cada diente de la boca tiene su propio perfil único, y los dientes varían ampliamente de persona a persona².



El esmalte dental está compuesto principalmente de calcio y fosfato y es la parte más dura del cuerpo³.



Los niños sonríen casi 400 veces al día, mientras que los adultos sonríen unas 20 veces al día⁴.

¿Saben sus hijos qué deben hacer en una emergencia dental?



Si la boca de su hijo se lesiona, la situación debe abordarse rápidamente para reducir el riesgo de daño permanente. Como usted no puede estar con sus hijos las 24 horas al día, es importante que ellos sepan cómo manejar una emergencia dental. Aquí hay una guía que puede ayudar a sus hijos a entender los pasos que deben tomar y la importancia de la acción rápida en caso de emergencia.

Diente permanente caído

Está bien si un diente de leche se caiga o incluso si se lo golpea fuera de la boca accidentalmente. Nunca vuelva a introducir un diente de leche, debido a que podría dañar el diente permanente que crece debajo de las encías. Una vez que los dientes permanentes comiencen a brotar, hable con sus hijos sobre lo siguiente:

- Cuando un diente permanente se cae, hay que actuar rápidamente. Hay pasos que puedes tomar de inmediato, pero es importante ir al dentista dentro de 30 minutos.
- Llama a tu madre, padre o tutor inmediatamente y hazles saber lo que sucedió, para que puedan llamar a tu dentista y llevarte a la oficina dental de inmediato.
- Agarra el diente por la parte superior (corona), no por la raíz.
- Si el diente está sucio, no lo frotes. Enjuágalo suavemente con agua, limpiando cualquier suciedad, pero dejando cualquier tejido en su lugar.
- Para los niños mayores y los adolescentes, trata suavemente de volver a poner el diente en el hueco, pero no lo fuerces. Si logras colocarlo en su lugar, muerde suavemente o sujétalo con el dedo.
- Si no logras averiguar cómo cabe el diente en el hueco o si no entra fácilmente en lugar, ponlo en leche o en un recipiente con tu saliva. No pongas el diente en un paño ni en agua del grifo.

Diente permanente astillado o roto

La ayuda inmediata para un diente permanente quebrado puede prevenir la infección y aumentar las posibilidades de salvar el diente. Al igual que se hace con un diente que ha sido golpeado fuera de la boca, haz que tu madre, padre o tutor llame a tu dentista de inmediato.

- Reúne las piezas del diente, pero no te preocupes si no puedes encontrarlas todas. Tu dentista podrá reemplazar las piezas que faltan si el diente es reparable.
- Enjuaga suavemente la boca y cualquier trozo de diente roto con agua tibia.
- Si hay sangrado, deténlo mordiendo suavemente en un paño o gasa húmeda y limpia.

Mientras que usted y su hijo no pueden prevenir todas las lesiones, si saben lo que se debe hacer en una emergencia dental, pueden ayudar a minimizar el daño y mantener una sonrisa saludable.

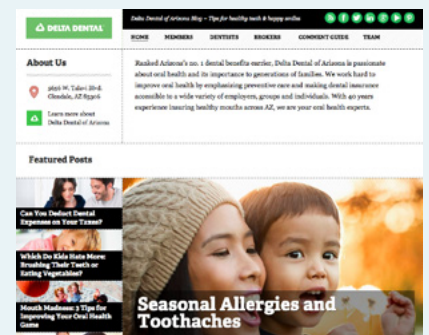
RECETA: PIZZA DE SANDÍA CON FRUTA

<p>Ingredientes:</p>		<p>Instrucciones:</p>
	<p>1 sandía</p>	<p>1. Corte la sandía en porciones de 1½ pulgada, para que se asemejen a un círculo, como una pizza.</p>
<p>4 onzas de crema batida sin azúcar, descongelada</p>		<p>2. En un tazón pequeño, combine la crema batida con el yogur hasta que estén mezclados.</p>
	<p>6 onzas de yogur sabor durazno, bajo en azúcar</p>	<p>3. Con una cuchara, extienda la mezcla encima de la sandía en una capa uniforme.</p>
<p>1/3 taza de moras azules frescas</p>		<p>4. Coloque el resto de la fruta encima de la mezcla.</p>
	<p>1/3 taza de frambuesas frescas</p>	<p>5. Corte en rodajas de pizza y disfrute!</p>

¿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://www.mouthhealthy.org/en/az-topics/s/sensitive-teeth>

²<https://www.mouthhealthy.org/en/fun-teeth-facts>

³<https://www.healthline.com/health/dental-and-oral-health/things-you-didnt-know-about-your-teeth#enamel-is-the-hardest-part-of-the-body>

⁴<https://www.forbes.com/sites/eric savitz/2011/03/22/the-untapped-power-of-smiling/#595b57e47a67>