

grin!®

novedades, notas
y entretenimiento
para mantener su
sonrisa sana y feliz

primavera
2016
volumen 5, edición 1

**Limpieza de correctores
dentales y retenedores**

**¿Por qué tan sensible?
Razones detrás del dolor
de dientes**

**Los empastes a través
de los siglos**

**Cómo afectan su salud
bucal las alergias**

grin!®

índice

- 4 sobre el tema con el dr. kohn:**
la salud bucal y el autismo
- 4 receta amigable para la boca:**
avena de “pastel de arándano azul”
- 5 los lectores preguntan,**
nosotros respondemos
- 8 cómo pueden afectar su salud**
bucal las alergias estacionales
- 10 ¿por qué tan sensible?:**
razones por el dolor de dientes
- 11 historia de la salud bucal:**
relleno: los extraños
componentes de los empastes
- 12 totalmente enganchado:**
consejos para retenedores o
correctores dentales
- 14 lo mantenemos cubierto:**
encuesta sobre la salud bucal
de los niños 2015
- 16 repasemos:** una entrevista
con el dr. jeffrey a. sherman
- 16 beneficios dentales fuera**
de casa



Descargue su
aplicación buscando
“Grin! Magazine” con
su dispositivo Apple
o Android.



6

artículo destacado

instrumentos del oficio:
conozca los elementos de
la bandeja del dentista

calendario sin caries

abril

Los dentistas pediátricos reciben capacitación sobre cómo atender niños con necesidades especiales. Si tiene un niño con autismo, el **Mes de concientización del autismo** es un excelente momento para comenzar a dialogar con su dentista pediátrico. Consulte la página 4 para ver más información sobre el autismo y la salud bucal.



mayo

Durante el **Mes de los estadounidenses mayores**, (Older Americans Month) asegúrese de que sus parientes de mayor edad que residen en instituciones de vivienda asistida reciban el cuidado para la salud dental adecuado. Pregunte cómo está capacitado el personal para ayudar a los residentes con sus necesidades dentales diarias y continuas.

junio

Para el **Mes de Concientización sobre el Cáncer**, pida al dentista que le realice un examen de detección de cáncer en la boca. Cuando esta mortal enfermedad se detecta en etapas tempranas, la probabilidad de sobrevivir es significativamente más alta.



respuestas de dos palabras

P: Si utiliza hilo dental una vez al día, ¿cuánto hilo dental utilizará en su vida aproximadamente?



R: 5 millas.





sobre el tema con el dr. kohn la salud bucal para niños con autismo

Conozca al Vicepresidente de Ciencia y Política Dental de Delta Dental, Bill Kohn, DDS. El Dr. Kohn es ex director de la División de Salud Dental en los Centros para el control y la prevención de enfermedades, y tiene oportunos consejos y valiosa información para compartir como nuestro experto dental residente.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades estiman que más de 3 millones de estadounidenses tienen alguna forma de autismo, una compleja discapacidad del desarrollo. Las personas con autismo a menudo tienen dificultades de comunicación y desafíos sociales y de comportamiento que dificultan la atención dental regular. Además, es posible que tengan problemas de coordinación motriz que puede hacer que la higiene bucal diaria sea aún más difícil. Esto puede causar enfermedad periodontal (de las encías) y altos niveles de caries.

La mayoría de los niños con autismo leve a moderado pueden recibir atención sin problemas en un consultorio general, de modo que los padres deben ayudar a los niños a establecer un buen vínculo con el dentista en forma temprana. Encontrar un dentista que se sienta cómodo y esté capacitado para tratar niños con enfermedades del desarrollo puede ayudar al cuidado en el hogar, y a que las visitas al consultorio del dentista sean positivas y exitosas.

receta amigable para la boca: avena de “pastel de arándano azul”

¿Quién dijo que el pastel siempre es malo para usted? Esta versión del clásico postre reemplaza la costra con avena saludable para el corazón y el relleno azucarado del pastel por arándanos azules y un poco de miel. Podrá satisfacer su deseo de pastel y le dará una dosis de vitaminas C y K saludables para sus dientes.

Ingredientes:

1 taza de arándanos azules congelados
1 1/2 cucharadas de agua
1 cucharada de miel
1/4 de cucharadita de vainilla
Pizca de sal
1/2 cucharadita de almidón de maíz
1 taza de avena seca, cocida

Preparación:

Colocar los arándanos, el agua, la miel, la vainilla y la sal en una sartén pequeña. Espolvorear el almidón de maíz por encima y mezclar bien. Llevar a hervor, luego dejar que el “relleno del pastel” se cocine a fuego lento durante 5 minutos o hasta que espese. Verter sobre avena seca cocida.





los lectores preguntan, nosotros respondemos

Sylvia pregunta:

“Cuando se trata de evitar que se manchen los dientes, ¿el té es mejor para mis dientes que el café?”

Hola Sylvia: Tanto el té como el café caliente y helado son culpables de las manchas en los dientes, a causa de su color oscuro y su contenido ácido. Pero es posible que el té verde y el té negro produzcan manchas en los dientes peores que las que ocasiona el café porque contienen niveles más altos de taninos, compuestos a base de plantas que pueden provocar manchas. Además, las altas temperaturas de estas bebidas hacen que los dientes se expandan y se contraigan ligeramente. Esto permite que las manchas oscuras se introduzcan en las diminutas líneas y microgrietas en el esmalte. Con frecuencia, el dentista o higienista dental pueden eliminar este tipo de marcas durante una limpieza profesional. Si tiene alguna inquietud sobre el color de sus dientes, hable al respecto con su dentista. También le sugerimos que disminuya el consumo de té, café, salsa de soya, curry y vino, o que se enjuague la boca después de ingerirlos.



¿Tiene una pregunta que le gustaría que contestáramos? Envíela a grin@deltadental.com, y podría ser publicada en una edición futura.

INSTRUMENTOS DEL OFICIO

Al igual que los médicos y los enfermeros, los profesionales dentales tienen toda una gama de herramientas que les ayudan a hacer su trabajo. Estos instrumentos ayudan a mantener sus dientes saludables, pero su apariencia puede intimidar a los pacientes con ansiedad dental.

Reduzca esa ansiedad al saber en qué consiste y cómo se usa cada uno de los instrumentos. La próxima vez que los vea sobre la bandeja del dentista, sabrá qué esperar.



RETRACTORES

Los retractores bucales, también conocidos como abridores bucales o almohadillas, son dispositivos que se colocan en la boca para ayudar a mantener los labios, la lengua o las mejillas alejados de donde el dentista está trabajando. Le ofrecen al dentista una más fácil accesibilidad y visibilidad.

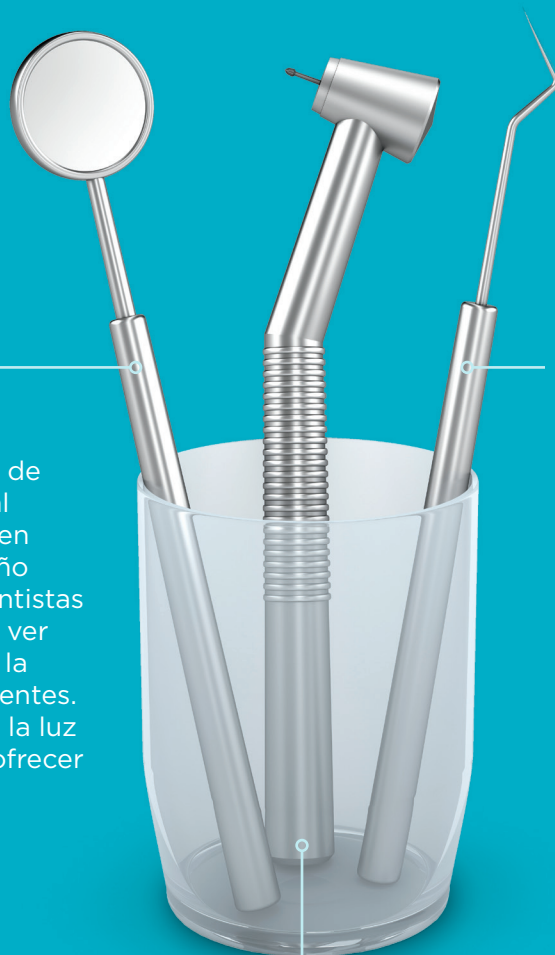


EYECTOR DE SALIVA

Un favorito entre los niños de todas partes, el eyector de saliva es un tubo curvo que succiona la saliva y el exceso de líquido de la boca del paciente.

ESPEJO

El espejo bucal mide aproximadamente lo mismo que una moneda de 25 centavos y en general está ubicado en ángulo en el extremo de un pequeño mango. Ayudan a los dentistas a ver lugares difíciles de ver dentro de la boca como la parte posterior de los dientes. También pueden reflejar la luz dentro de la boca para ofrecer una mejor visibilidad.

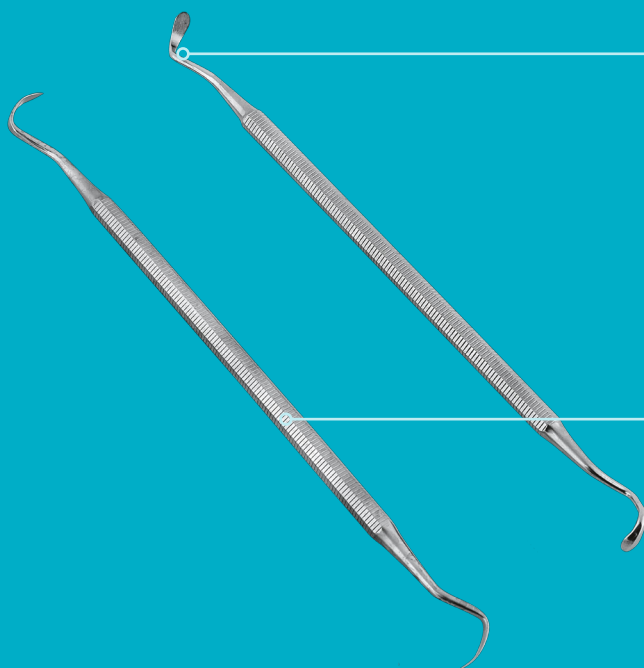


EXPLORADOR DENTAL Y SONDA PERIODONTAL

Estos pequeños instrumentos tienen los nombres justos: ayudan al dentista a explorar más profundamente dentro de la boca. Son utilizados para controlar si hay placa y sarro debajo de la línea de la encía, identificar caries, medir las bolsas periodontales y más.

TORNO

El torno dental, adecuadamente llamado pieza de mano, es utilizado para eliminar caries, preparar los dientes para colocar empaste o coronas, y suavizar o pulir los dientes. Los procedimientos que se realizan con el torno requieren anestesia, de modo que no sentirá dolor mientras sus dientes son preparados. Esta herramienta hace un ruido intenso, pero no hay por qué preocuparse. Si el sonido del torno le molesta, pregúntele a su dentista si puede escuchar música con auriculares.



EXCAVADOR

Los excavadores dentales son pequeñas herramientas que ayudan a su dentista a eliminar caries para preparar los dientes para el empaste u otros trabajos dentales. Si su dentista utiliza estas herramientas, su boca ya habrá sido adormecida con anestesia así que usted no sentirá nada.

CURETA DENTAL

Esta herramienta raspa las manchas y el sarro de los dientes y raíces para ayudar a prevenir la gingivitis y la enfermedad de las encías.



Cómo pueden afectar su salud bucal las **alergias estacionales**

Cuando la temporada de alergia está en pleno auge, su salud de la boca puede no ser una de sus prioridades. Pero un caso de fiebre del heno puede afectar sus dientes y encías. Esto es lo que debe observar y cómo debe proteger su boca.



Dolor en los dientes

El **dolor en sinusal** es un síntoma común del sistema inmunológico cuando lucha contra el polen o el polvo. Los espacios huecos de su cabeza se llenan de moco, lo que le produce dolores en su rostro. Los senos maxilares, los mayores senos en su rostro, se ubican sobre la boca. Cuando estos senos hacen presión, pueden empujar las raíces de los molares superiores. Puede tener sensibilidad al frío y al calor o sentir un dolor que se desplaza cuando se sienta, se levanta o se acuesta.

Pruebe con **antihistamínicos** para ver si alivia los dolores. Si el dolor en los dientes se detiene luego de tomar antihistamínicos, probablemente haya sido algo relacionado con la alergia. Pero si el dolor persiste luego de que desaparezcan los síntomas de la alergia, o le duele otros sectores además de los molares superiores, consulte con su dentista. Las caries pueden ser las causantes del dolor.



Boca seca

Las alergias pueden producir sequedad en la boca de dos maneras. En primer lugar, cuando usted tiene la nariz tapada es más probable que **respire por la boca**. En segundo lugar, muchos antihistamínicos incluyen la sequedad en la boca como un efecto secundario. Este estado no es solo incómodo: también aumenta sus posibilidades de desarrollar caries, enfermedad de las encías y mal aliento. Una de las principales funciones de la saliva es eliminar las bacterias nocivas.

Esto significa que una boca seca es el lugar perfecto para que las bacterias que producen las caries se multipliquen.



Dolor de garganta

Una garganta dolorida e irritada es un resultado común en las alergias, producida por **el goteo posnasal**. Este dolor de garganta puede producir mal aliento, pero debido a que se origina en la garganta, lavarse los dientes no será de gran ayuda.

Qué hacer

Siga estos consejos para mantener la salud de la boca controlada.



Manténgase hidratado. Beba mucha agua para mantener la boca y el cuerpo hidratados. Esto no solo puede contrarrestar los efectos de la boca seca, sino que además ayuda a que su cuerpo elimine el exceso de moco.



Haga gárgaras con agua salada. Disuelva una cucharada de sal en un vaso de agua tibia. Haga gárgaras y escupa hasta eliminar toda el agua. La sal puede ayudar a eliminar el moco de sus senos, aliviando los síntomas. También reduce las bacterias nocivas en la boca y en la garganta, reduciendo los efectos del mal aliento y la placa.



Continúe con el cepillado y uso del hilo dental. Un ataque alérgico fuerte no es excusa para flaquear en su rutina de salud bucal. El cepillado y uso del hilo dental regulares son especialmente importantes cuando tiene la boca seca, por lo tanto asegúrese de cepillarse dos veces al día y use hilo dental al menos una vez en el día.



Trate sus alergias. Controlar sus alergias puede ayudarlo a reducir el impacto que tienen sobre la boca. Evite los desencadenantes conocidos y hable con su médico sobre las opciones de tratamiento a largo plazo, tales como medicamentos recetados o vacunas para la alergia.



Consulte con su dentista. Siga yendo a las consultas odontológicas programadas. Si tiene dolor de dientes, dígaselo al dentista. Su dentista puede ayudarlo a descubrir si la causa son las alergias u otra cosa.

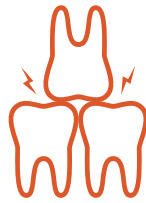
¿Por qué tan sensible?

Es posible que en algún momento haya sentido algo de sensibilidad al comer, tal vez después de disfrutar de una bebida helada o al morder algo caliente. Incluso una bocanada de aire frío puede causar malestar. ¿Por qué algunas personas experimentan sensibilidad y otras no? A continuación mencionamos algunas causas comunes de la sensibilidad dental.



Dentina expuesta

Debajo del esmalte duro y brillante de cada diente, hay una capa protectora llamada dentina. Si tiene el esmalte desgastado, es posible que sus dientes sean muy sensibles. A diferencia del esmalte, la dentina es suave y porosa, y puede permitir que los alimentos y las bebidas calientes, fríos y ácidos estimulen los nervios dentro del diente. Si se cepilla con demasiada intensidad, las encías pueden retroceder y exponer la dentina.



Rechinar o apretar los dientes

La sensibilidad también puede ser causada por rechinar o apretar los dientes. Algunos pacientes no son conscientes de que rechinan o aprietan los dientes porque solo ocurre cuando duermen. En estos casos, usar un protector bucal para dormir para evitar rechinar los dientes de manera inconsciente puede solucionar el problema. Su dentista le brindará otras sugerencias y opciones de tratamiento.



Blanqueamiento

Desde simples pastas dentales y enjuagues blanqueadores hasta aplicaciones profesionales en el consultorio, muchos tratamientos de blanqueamiento pueden causar sensibilidad adicional. Si su meta de hacer que sus dientes luzcan blancos como perlas le causa sensibilidad, su dentista puede recomendar menos aplicaciones o un tratamiento menos agresivo.



Caries

No descarte las caries. Las caries pueden desgastar el esmalte y llegar a infectar la pulpa dentaria, lo cual causa malestar al masticar, beber líquidos calientes o fríos, o respirar aire frío. Si las caries llegan hasta la pulpa, es posible que necesite un conducto radicular.



Enfermedad periodontal (de las encías)

La enfermedad periodontal puede destruir el hueso y el tejido de las encías al punto que la parte sensible de la raíz del diente queda expuesta. Para identificar y prevenir la enfermedad de las encías de manera temprana, visite a su dentista para realizar limpiezas y exámenes regularmente.

La mayoría de las personas experimentan una ligera sensibilidad de cuando en cuando. Si le ocurre con frecuencia, interfiere con su capacidad de comer o afecta su calidad de vida diaria, consulte a su dentista sobre posibles tratamientos.



historia de la salud bucal: empastes

Los empastes compuestos de resina y amalgama son los materiales estándar para los empastes en la actualidad. Pero siglos atrás, los dentistas tenían que ser un poco más creativos al tratar un diente con caries.



Los antiguos dentistas mayas usaban jade para crear empastes que fueran tanto funcionales como decorativos.



En 2012, los científicos descubrieron un **empaste de cera de abejas** en un diente humano de 6,500 años encontrado en Eslovenia. Se trata del registro de evidencia más antigua de empastes dentales.



Los dentistas de la Inglaterra medieval usaban una interesante mezcla de elementos para crear empastes: **mirra, cera de abejas, arsénico, azufre y grasa de cerdo**.



Una tomografía computarizada de una momia egipcia reveló que la persona probablemente murió a causa de una infección sinusal causada por numerosas caries y abscesos. Los científicos encontraron tela de lino introducida en la caries más grande de la momia y creen que **probablemente estaba embebida en un jugo medicinal de higo o en aceite de cedro**.



Un dentista francés que **combinaba monedas de plata con mercurio inventó la primera amalgama dental moderna en 1826**. Actualmente, la amalgama dental es una aleación estable hecha de una combinación de plata, estaño, cobre y otros metales.



TOTALMENTE ENGANCHADO

Consejos para retenedores o correctores dentales



RETENEDORES

- 1. Retírelo antes de comer.** Retire el retenedor antes de comer para que no retenga comida ni placa. Lleve el estuche del retenedor con usted y guarde el retenedor antes de las comidas. Nunca envuelva un retenedor con servilletas o pañuelos: usted o alguien más podría tirarlo a la basura por error.
- 2. Límpielo antes de guardarlo.** Enjuague y cepille el retenedor con regularidad. Esto ayuda a eliminar el sarro que puede acumularse en la superficie. Use pasta de dientes y un cepillo normal, o sumerja el retenedor en un vaso de agua con un poco de bicarbonato de sodio. Si no necesita usar el retenedor muy seguido (por ejemplo, sólo lo usa cada dos noches), guárdelo en un contenedor con suficiente flujo de aire para que no se reproduzcan moho ni bacterias.
- 3. Retírelo al cepillarse los dientes.** Nunca se cepille los dientes con el retenedor puesto. El cepillo no alcanzaría algunas áreas grandes de la boca, y podría mover el retenedor por accidente. En lugar de eso, cepílese los dientes y use hilo dental después de retirar el aparato, y después cepílelo por separado.



CORRECTORES DENTALES

1 Cepíllelos con cuidado. No deje que la comida se acumule en los correctores dentales. Use un cepillo de cerdas suaves para eliminar los residuos de los dientes, brackets y alambres. Si el cepillo de dientes que usa actualmente no da resultado, considere comprar un cepillo de dientes ortodóntico. Estos cepillos tienen cerdas con forma en V y están diseñados para ajustarse alrededor de los correctores dentales.



2 Cepílese entre los brackets. Use un cepillo de dientes interdental para limpiar los espacios entre el metal y los dientes.



3 No olvide usar hilo dental. Usar hilo dental todos los días es muy importante, en especial si tiene correctores dentales. ¿Tiene dificultades para pasar el hilo por debajo de los alambres? Use hilo dental normal y un dispositivo para ensartar el hilo, o compre hilo especial con puntas rígidas para correctores dentales.



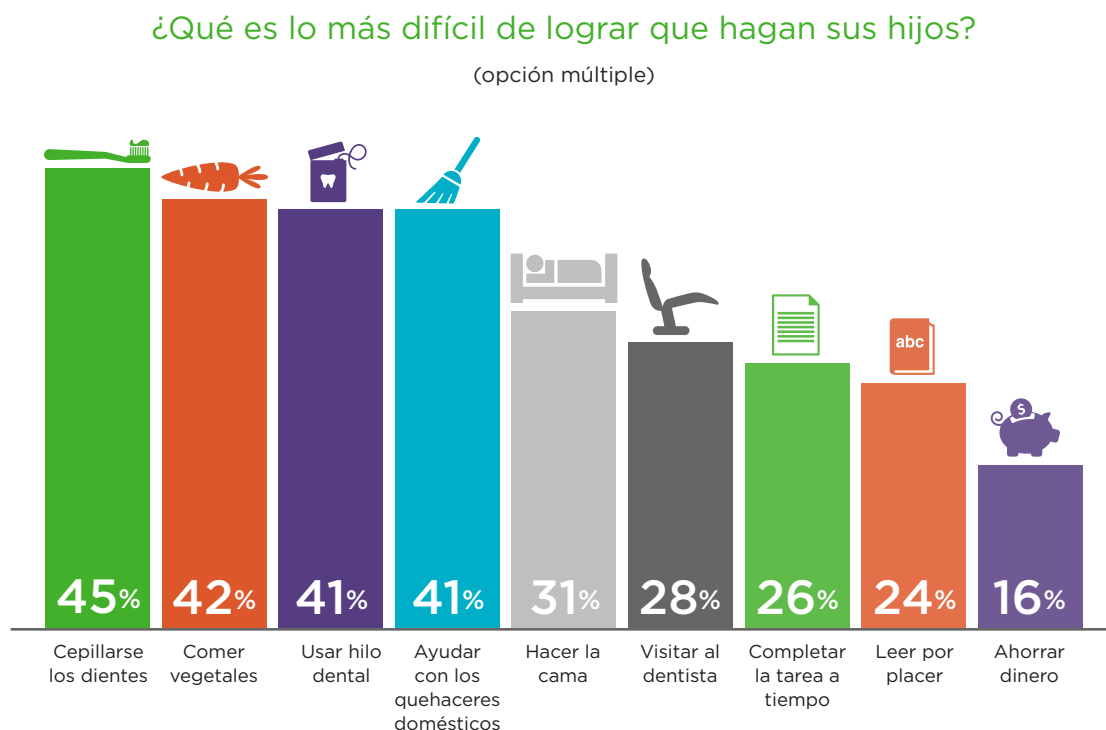
[Mire el video](#)

4 Stay on top of your appointments. Make sure to visit your orthodontist for regular follow-ups. You'll also want to make appointments with your regular dentist for cleanings and exams. Some dentists will ask your orthodontist to remove the wires before a cleaning, while others will clean around them.

lo mantenemos cubierto: encuesta de 2015 sobre la salud bucal de los niños

Como marca líder en beneficios dentales de los Estados Unidos, Delta Dental cubre aproximadamente 70 millones de sonrisas, incluidos millones de nuestros residentes más jóvenes. Es por eso que encargamos la Encuesta sobre la salud bucal de los niños de Delta Dental, una encuesta que resalta la importancia de la salud bucal de los niños. Junto a Kelton, una importante firma global de investigación, encuestamos a 1.325 padres en todo el país sobre su opinión y sobre los hábitos de salud bucal de sus hijos. A continuación compartimos algunos resultados claves de nuestra encuesta de 2015:

A los padres les cuesta mantener al día la salud bucal de sus hijos



Casi la mitad de los padres (45%) informaron que se les dificulta lograr que sus hijos se cepillen los dientes. Hacer que usen hilo dental quedó cerca, pues un 41% de los padres eligió esa opción.

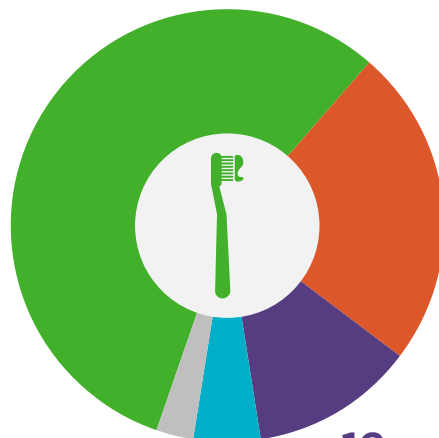
Áreas de mejora

Cepillarse los dientes



Algunos padres dicen que sus hijos **no** se cepillan los dientes por la mañana (18 por ciento) o antes de acostarse (21 por ciento).

56%
Dos veces
por día



24%
Una vez
por día

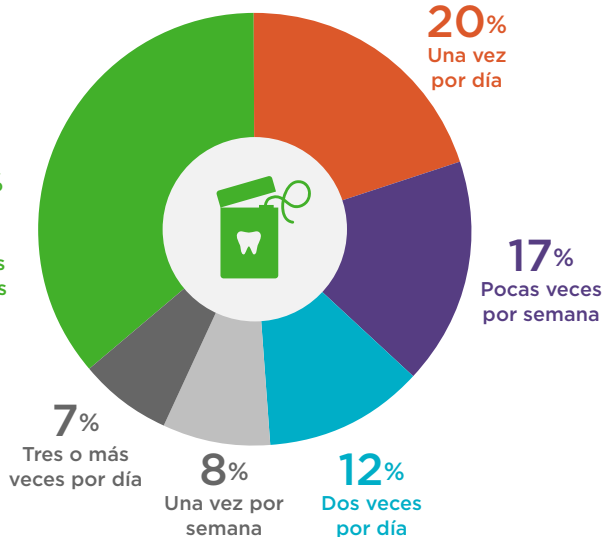
3%
Pocas
veces
por mes
o menos

5%
Pocas
veces
por
semana

12%
Tres o más
veces por día

Usar hilo dental

36%
Pocas
veces
por mes
o menos



20%
Una vez
por día

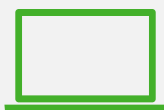
17%
Pocas veces
por semana

7%
Tres o más
veces por día

8%
Una vez por
semana

12%
Dos veces
por día

La mayoría (61 por ciento) de los padres dice que sus hijos usan hilo dental **con menor frecuencia** que una vez por día.



Para conocer más recursos sobre la salud bucal de los niños, visite mysmileway.com.

repasemos



¿Alguna vez se preguntó qué piensa su dentista en realidad? Grin! también sentíamos curiosidad, así que hablamos con el dentista de la red de Delta Dental, el Dr. Jeffrey A. Sherman de Oakdale Family y Cosmetic Dentistry en Oakdale Family, Nueva York.

¿Tiene un sabor favorito de hilo dental?
El hilo dental con sabor a menta parece disimular el gusto a menudo asociado al uso de hilo dental.

¿Prefiere el cepillo dental eléctrico o el cepillo manual? Prefiero el cepillo dental eléctrico.

¿Cuándo decidió que quería ser dentista? Quise ser dentista porque me encanta trabajar con mis manos y me gusta la ciencia. Mi dentista personal me inspiró y se alegró mucho cuando elegí la odontología como carrera. Ejerczo esta profesión desde 1973. Me encanta lo que hago y no tengo planes de retirarme de la actividad en el corto plazo.

Si pudiera decirles a los pacientes que dejen de hacer una cosa, ¿qué sería?
Les diría que dejen de sostener objetos, como clavos o agujas de coser, con los dientes.

¿Alguna historia curiosa del sillón del consultorio? Una mujer venía de Florida y había ido a nadar a la bahía. Una ola la embistió y le aflojó la dentadura postiza; cuando se incorporó, isus dientes ya no estaban! Vino al consultorio y se negó a retirarse sin una dentadura. Le expliqué que la dentadura tardaría varios días en llegar del laboratorio. Me miró seriamente y me dijo, “¡No me iré de su consultorio sin dientes, así que piense en algo!” Fabricué una dentadura postiza con material de revestimiento y algunos dientes postizos sobrantes hasta que los nuevos llegaron del laboratorio.



Si desea recomendar a su dentista para una entrevista para la sección Repasemos, envíe un correo electrónico a grin@deltadental.com con el nombre del profesional y sus datos de contacto.



beneficios dentales fuera de casa

Ingresar a la aplicación móvil gratuita de Delta Dental le ofrece acceso fácil y rápido a información sobre cobertura, reclamos recientes, e incluso a su credencial. ¿Busca un dentista dentro de la red? Nuestra aplicación puede ayudar. Puede buscar un dentista por red, especialidad dental, ubicación o el apellido del proveedor. Y al hacer clic en el nombre del dentista, puede ver información adicional, agregar el dentista a sus contactos y obtener instrucciones sobre cómo llegar al consultorio.

¡Descargue hoy mismo nuestra aplicación gratuita desde su dispositivo Apple o Android!

