

grin!®

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

primavera/
verano

2017

volumen 6, número 1



campamento
SALUDABLE

5 cosas que ponen los
dientes amarillos

muévete hacia
una sonrisa
saludable

lista para una
sonrisa veraniega

A middle-aged man with grey hair, wearing a blue V-neck sweater over a white t-shirt, is smiling broadly and looking towards the left. He is holding a bunch of fresh vegetables, including red tomatoes and green leafy herbs, in front of him. The background is a blurred kitchen setting with a window and a fruit basket.

la sonrisa

de alex

 DELTA DENTAL

smile power™

Nadie tiene una sonrisa como la suya. Y nadie como nosotros puede mantenerla saludable. Como la de Alex, su sonrisa es única. Merece Delta Dental, el proveedor líder de beneficios dentales del país. Con la red de dentistas más grande en todo el país, respuestas rápidas y servicio personalizado, es fácil ayudarlo a mantener una sonrisa saludable.

grin!®

índice

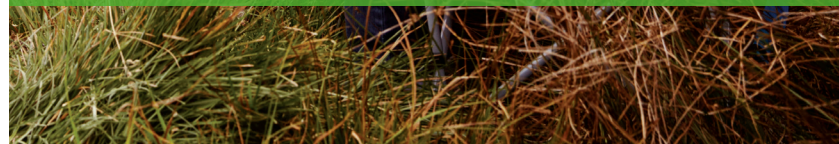
- 4 actualidad con el dr. kohn:**
¿cada cuánto tiempo debería su hijo tomarse radiografías dentales?
- 5 buena receta para la salud bucal:**
vegetales con ajo y queso parmesano
- 6 historia de la salud bucal:**
descubrimientos dentales hechos por arqueólogos
- 7 los lectores preguntan, nosotros respondemos:** productos congelados vs. frescos
- 8 5 cosas que ponen los dientes amarillos**
- 9 respuestas de dos palabras**
- 14 programación de citas al alcance de la mano**
- 15 tendencias dentales destacadas:**
blanqueamiento con cúrcuma
- 16 lista para una sonrisa veraniega:**
10 actividades que lo harán sonreír



10 artículo especial MUÉVETE HACIA UNA SONRISA SALUDABLE



12 artículo especial campamento saludable



actualidad con el dr. kohn

¿cada cuánto tiempo debería su hijo tomarse radiografías dentales?

Las radiografías son una herramienta importante que les permiten a los dentistas detectar señales de enfermedad o posibles problemas que no se pueden apreciar a simple vista, pero no son necesarias en cada examen. Todas las radiografías usan radiación, la cual podría provocar daños. Aunque solo involucran la exposición a una pequeña dosis de radiación, existe un efecto acumulativo con el tiempo y los riesgos a largo plazo son mayores en los niños, que todavía están en una etapa de crecimiento rápido.

Aunque el riesgo individual al realizar una radiografía necesaria es bastante leve al compararlo con el beneficio de tener un diagnóstico preciso o de dirigir mejor el tratamiento, se recomienda a los dentistas seguir el principio ALARA, que estipula que el riesgo residual debe ser “tan bajo como sea razonablemente alcanzable” (as low as reasonably achievable). En otras palabras, solo se debe ordenar lo que sea absolutamente necesario para realizar el diagnóstico. El dentista debe acatar las pautas para radiografías dentales establecidas por la Administración Federal de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) y la Asociación Dental Estadounidense (ADA, por sus siglas en inglés).

Las radiografías dentales solo deben ser ordenadas después de que el dentista haya revisado en persona los dientes de su hijo y determinado que necesita contar con más información. En general, la ADA y la FDA estipulan que los niños y adultos que presentan un riesgo reducido de tener caries y enfermedades en las encías necesitan radiografías con menor frecuencia, incluso cada 36 meses. Recuerde que la frecuencia y cantidad de radiografías necesarias están determinadas por múltiples factores, como la etapa de desarrollo del niño, la salud bucal actual y el riesgo de enfermedades en el futuro.

Si tiene preguntas o inquietudes acerca de las radiografías dentales, no dude en hablarlo con su dentista.



Conozca al Vicepresidente de Ciencia y Política Dental de Delta Dental, Bill Kohn, doctor en cirugía dental. El Dr. Kohn, quien también fue exdirector de la División de Salud Bucal de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, tiene consejos pertinentes y perspectivas valiosas para compartir como nuestro experto dental residente.



buena receta para la salud bucal: vegetales con ajo y queso parmesano

El tipo de alimento que comemos cuando vamos a acampar ha evolucionado; ya es mucho más que unas simples salchichas. Le proponemos que prepare estos paquetitos de aluminio antes de salir de excursión para añadirle ingredientes saludables y sabrosos al menú de su campamento.

ingredientes:

3 cucharadas de aceite de oliva
3 dientes de ajo, picados
1 cucharada de especias italianas
1/4 de cucharadita de polvo de cebolla
Sal y pimienta al gusto

24 onzas de brócoli
16 onzas de patatas miniatura, cortadas a la mitad
10 onzas de zanahorias miniatura
1/4 taza de queso parmesano recién rallado

instrucciones:

- 1 Mezclar el aceite de oliva, el ajo y las especias en un tazón.
- 2 Cortar cuatro hojas de papel aluminio, de unos 30 centímetros, y ubicar cantidades iguales de vegetales en el centro de cada hoja.
- 3 Doblar los lados de cada paquete y condimentar cada uno con la mezcla de aceite de oliva. Juntar los lados más largos de la hoja hasta juntar los bordes. Sellar los bordes realizando un pliegue de 1.5 centímetros y volver a doblar, dejando lugar para que circule el calor. Doblar los extremos para sellar.
- 4 Meter los paquetes en una bolsa de plástico y guardarlos en un refrigerador portátil, junto con una bolsa de queso parmesano rallado, hasta que esté todo listo para cocinarlos sobre la fogata.
- 5 Ponga los paquetitos de aluminio en el carbón caliente de la fogata del campamento y dóbleles los lados hacia arriba. Cocine hasta que los vegetales estén suaves y tiernos, por aproximadamente media hora.
- 6

Remueva los paquetitos del carbón y ábralos cuidadosamente. Espolvoree queso parmesano por encima y deje que los vegetales se enfríen antes de servirlos.

HISTORIA DE LA SALUD BUCAL:

descubrimientos dentales hechos por arqueólogos

Los dientes pueden decir mucho acerca de una persona – incluso cuando ha estado muerta por miles de años. Aquí hay algunos hechos fascinantes que los arqueólogos han descubierto sobre los dientes.



Los empastes más antiguos del mundo tienen 13,000 años.

Tan antiguamente como en la época paleolítica tardía, los dientes incisivos eran removidos y rellenados con brea, un depósito derivado del petróleo que actualmente se usa para asfaltar y techar.

Se descubrieron en los años 90 en el norte de Italia.

Los romanos antiguos de Pompeya tenían dientes casi perfectos gracias a su dieta saludable y un suministro de agua que contenía flúor natural.



Los vikingos limaban ranuras horizontales en sus dientes,

posiblemente para embellecerlos o como identificación social.

El ejemplo más antiguo de sarro tiene más de 8 millones de años, y pertenecía a un ancestro del orangután.



La placa dental revela que los Neandertales usaban la corteza de los árboles como analgésico.

Se encontraron rastros genéticos de álamo, el cual contiene el mismo ingrediente principal que la aspirina, en fósiles de placa de hace más de 40,000 años.



los lectores preguntan, nosotros respondemos

Kristi pregunta:

“Sé que las frutas y los vegetales son esenciales para tener una buena salud bucal , ¿pero influye en algo si uso frutas y vegetales frescos o congelados?”

Ya sean frescos o congelados, elija lo que más le convenga. De acuerdo con una publicación en *Journal of Agricultural and Food Chemistry* (Revista de Agricultura y Química de los Alimentos), congelar las frutas y vegetales puede alterar su composición nutricional, pero a veces también mejora las vitaminas y minerales: El brócoli congelado tiene más riboflavina, también conocida como vitamina B2, que el brócoli fresco; y el maíz, las judías verdes y los arándanos azules congelados tienen más vitamina C que sus versiones en la sección de productos frescos. Por otro lado, el proceso de congelación puede disminuir los valores nutricionales de otros elementos. Pero la diferencia es tan leve que en verdad no es importante.

En general, consumir las porciones diarias de frutas y vegetales es más importante que el formato en el que estén. Así que, ¡sigue haciendo lo que estás haciendo!

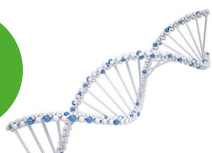


¿Le gustaría preguntarnos algo? Envíe su pregunta a grin@deltadental.com, y podría aparecer en una próxima edición.

5 cosas que ponen los dientes amarillos

¿Qué hace que los dientes se pongan amarillos? A continuación presentamos las cinco causas principales de la decoloración dental.

1



Genética

Al igual que otras características, los dientes amarillos pueden ser hereditarios. Las tonalidades naturales del esmalte pueden variar y algunas personas tienen esmaltes más amarillentos.

2



Edad

Casi todos los dientes se vuelven amarillos con la edad, porque la capa exterior del esmalte se desgasta, revelando la capa de dentina amarillenta que tenemos debajo.

3



Medicamentos

Algunos antihistamínicos, medicamentos antipsicóticos y medicamentos para controlar la presión sanguínea pueden hacer que el esmalte se ponga amarillo. Se sabe que los antibióticos de tetraciclina pueden manchar los dientes, especialmente los de los niños pequeños. A partir de la década de 1980, los doctores dejaron de recetar este medicamento a los niños menores de 8 años y mujeres embarazadas.

4



Taninos

El café, té y vino contienen unos compuestos naturales conocidos como taninos que pueden pegarse al esmalte y mancharlo.

5



Tabaco

La nicotina y el alquitrán de los cigarrillos, cigarros y el tabaco sin humo pueden hacer que los dientes se vuelvan amarillentos muy rápido. Quienes fuman hace tiempo muchas veces presentan manchas marrones que son difíciles de remover.

¿Qué puede hacer usted? Una limpieza dental regular puede remover las manchas y blanquear su sonrisa. Si quiere tener una sonrisa aun más blanca, pregúntele a su dentista acerca de los tratamientos blanqueadores. Revise el folleto de su plan para saber si los tratamientos blanqueadores están cubiertos. Consulte a su dentista antes de intentar blanquearse los dientes usted mismo.

respuestas
de dos palabras

P: ¿Cuántas cerdas tiene
un cepillo de dientes?

R: Unas 2500.



"Una
sonrisa
ES LA
curva
QUE ENDEREZA
todo."

- PHYLLIS DILLER

A woman with blonde hair tied back, wearing a bright pink tank top, black shorts, and blue and green running shoes, is running on a gravel path. She is smiling and looking towards the camera. The background shows a vast ocean under a bright, slightly cloudy sky. The overall scene is bright and energetic.

MUÉVETE HACIA UNA SONRISA SALUDABLE

El ejercicio es excelente para los pulmones. También fortalece los músculos, ayuda a prevenir enfermedades cardíacas y la obesidad, crea resistencia e incluso mejora el humor. Pero podría no ser lo mejor para sus dientes.

Según un artículo publicado en *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* (Revista escandinava de medicina y ciencia en el deporte), los atletas que entrenan con frecuencia tienden a tener más caries y erosión dental que quienes entrenan o se ejercitan menos. ¿Por qué sucede esto? Aquí presentamos dos causas comunes — y cómo puede cuidar sus dientes.

CAUSA: **AZÚCAR Y CARBOHIDRATOS**

Un culpable de las caries es la gran cantidad de carbohidratos que los atletas de resistencia tienden a consumir para mantener niveles altos de energía mientras entrenan. Como los carbohidratos se convierten en azúcar, los productos energéticos pueden ser tan dañinos para los dientes como comer caramelos o galletas dulces. Estos disminuyen el pH de la boca por debajo del nivel crítico de 5.5, que es cuando los dientes comienzan a disolverse o desmineralizarse.

SOLUCIÓN: **HIDRATACIÓN Y CEPILLADO DE DIENTES**

Si usted toma o come algo inmediatamente después de correr, asegúrese de también tener una botella de agua a mano. El agua corriente no solo lo mantendrá hidratado, sino que también puede ayudar a diluir el ácido y el azúcar de la comida en su boca. Cepílese con una pasta dental con flúor para remover residuos en sus dientes y encías. Nunca salga a correr si aun tiene partículas de comida en la boca.

CAUSA: **RESPIRACIÓN ACELERADA**


Los atletas abren la boca para tratar de respirar mejor cuando están usando mucha energía. Esto puede secar la boca rápidamente y dejar los dientes vulnerables a caries.

SOLUCIÓN: **MANTENER LA BOCA HÚMEDA**

Siempre tome agua antes, después y mientras hace ejercicios. Cuando esté realizando actividades menos vigorosas, trate de respirar usando la nariz en vez de la boca.

Consulte a su dentista si piensa que su salud bucal ha empeorado.



A person is sitting inside a tent, looking out at a beautiful sunset over a mountain range. The sun is low on the horizon, casting a warm, golden glow over the scene. The sky is filled with soft, white clouds, and a flock of birds is visible in the distance. The person's legs and feet, wearing dark hiking boots, are visible in the foreground, resting on the tent floor. The overall atmosphere is peaceful and serene.

campamento saludable

Si le gusta acampar, no hay nada que le guste más que el aire fresco, mirar las estrellas y la buena compañía alrededor de una fogata. Simplemente asegúrese de no olvidar su rutina de salud bucal. Siga estos consejos cuando vaya de excursión.



Cepílese

Debe cepillarse los dientes dos veces al día, dos minutos cada vez, incluso si no tiene un lavabo a mano. Use agua embotellada para mojar el cepillo y enjuagarse la boca. Cómo guarda su cepillo también es importante. Debe estar en un recipiente que pueda respirar para que la humedad se evapore. Los contenedores herméticos, como las bolsas selladas y los estuches para cepillos de dientes, encierran la humedad y crean un ambiente ideal para las bacterias.

Evite las situaciones pegajosas

Aunque tostar malvaviscos en la fogata es una tradición de los campamentos, no es lo mejor para sus dientes. Pruebe recetas nuevas y más saludables, como trozos de manzana asada con canela en vez de azúcar, o vegetales con ajo y parmesano (ver receta en la [página 5](#)).



No deje huellas

Los amantes de acampar conocen la filosofía de “No dejar huellas”, que alienta a las personas a dejar la naturaleza del mismo modo en que la encontraron. Asegúrese de retirar toda la basura, incluyendo el hilo dental y cualquier otro objeto desechable, como cepillos de dientes de un solo uso, pastas dentales de viaje o vasos de cartón.

Primero lo primero

No se olvide de los artículos dentales cuando arme el equipo de primeros auxilios para su viaje. Si lleva algodón, gotas para el dolor de muelas y cemento temporal para empastes, podrá solucionar cualquier emergencia bucal hasta que pueda ver al dentista. También es recomendable que se asegure de tener a mano el número de teléfono de su dentista. (Es una buena idea incluso si no está acampando).



Sacie su sed

Beba mucha agua. La hidratación es importante, pero beber mucha agua a la vez también ayuda a enjuagar partículas de comida de los dientes, algo particularmente útil en lugares donde no se cepilla los dientes con tanta frecuencia como de costumbre.



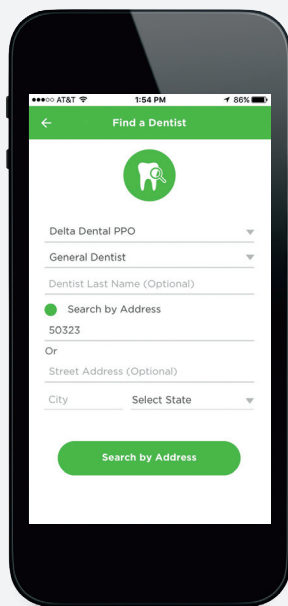
¡Un campamento feliz (y saludable)!



programación de citas al alcance de la mano

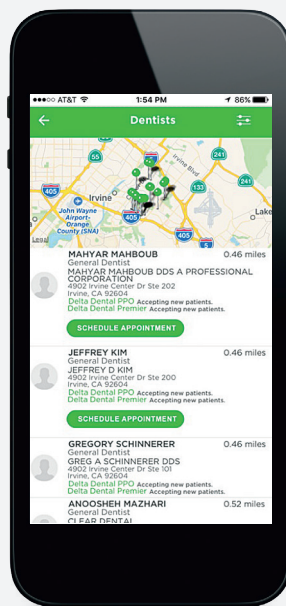
Descargue la aplicación móvil de Delta Dental para programar citas sin molestias.

¡Programar una cita con su dentista ahora es mucho más fácil! Gracias a la última actualización de la aplicación móvil de Delta Dental (solo disponible en inglés), solamente debe seguir unos simples pasos.



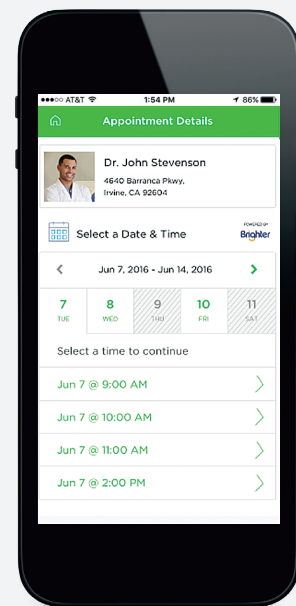
1

Luego de iniciar sesión en la aplicación con su nombre de usuario y contraseña, seleccione "Find a Dentist" (Encuentre un dentista) e ingrese su información para ver las opciones para programar cita.



2

Toque el botón verde de "Schedule Appointment" (Programar cita).



3

Podrá ver los horarios y fechas disponibles para ese dentista, luego programe y maneje las citas suyas y las del resto de su familia. Recibirá una confirmación a través de correo electrónico o mensaje de texto (lo que prefiera). También puede cambiar o cancelar citas de ser necesario.

Además de programar citas, la aplicación móvil de Delta Dental le permite acceder a una tarjeta de identificación digital, presupuestos de procedimientos dentales, ver datos de reclamaciones y cobertura, y mucho más. ¿Está listo para intentarlo? Descargue la aplicación de Delta Dental de la App Store o de Google Play.

Contamos con la programación de citas gracias a nuestros socios de Brighter™. La disponibilidad puede variar dependiendo de la zona geográfica y la participación de los dentistas en Brighter Schedule™. Esta y otras opciones no están disponibles para afiliados de DeltaCare® USA.

tendencias dentales destacadas: blanqueamiento con cúrcuma

¿Es posible que agregarle sazón a la rutina bucal ayude a tener dientes más blancos?

Una de las últimas tendencias en cuidado bucal casero que aparece en internet es una mezcla blanqueadora hecha a base de aceite de coco, bicarbonato y cúrcuma. La cúrcuma, miembro de la familia del jengibre, es una especia de color anaranjado que se usa mucho en la cocina del sur de Asia y Oriente Medio.

Quienes proponen esta opción aseguran que aplicar esta mezcla en los dientes y dejarla reposar por cinco minutos antes de removerla resulta en dientes más blancos al instante, con resultados incluso más sorprendentes luego de varios días de uso. Y al parecer, logra esto sin el problema de sensibilidad que suele aparecer con los métodos de blanqueamiento tradicionales.



El veredicto: Espere un poco antes de cambiar su pasta dental blanqueadora por una mezcla de especias. Los beneficios blanqueadores de la cúrcuma no han sido examinados científicamente, así que cuando usa este método casero en lugar de una pasta dental con flúor, usted no recibe las propiedades del flúor que ayudan a fortalecer el esmalte de los dientes. Sin embargo, si usa la cúrcuma como complemento de una pasta dental con flúor el único que sufrirá las consecuencias será su cepillo de dientes. La cúrcuma es famosa porque mancha todo de amarillo, así que use un cepillo dental que no le importe tirar a la basura después del experimento. Recuerde que siempre es mejor hablar con su dentista antes de comenzar un nuevo régimen de salud bucal.

lista para una sonrisa veraniega

Cree recuerdos que lo hagan sonreír este verano. Estas 10 actividades lo ayudarán.

- 1 Encontrar una hamaca. Tomar una siesta.
- 2 Refugiarse del calor en la biblioteca local.
- 3 Mirar las estrellas.
- 4 Tener una lucha con globos de agua.
- 5 Hacer un batido saludable.
- 6 Ver un partido de béisbol local.
- 7 Buscar luciérnagas.
- 8 Hacer una corona con flores.
- 9 Ir a recoger bayas.
- 10 Jugar un partido de mini golf.

