

grin!®

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

invierno
2017-18
volumen 6, número 4



5,000
años de correctores
dentales

Su guía para implantes
de dientes

5 resoluciones
para añadir a
su lista

La verdad acerca
del xilitol



/ Una sonrisa puede decir
**ES DEMASIADO BUENO
PARA DEJARLO**

Cada sonrisa cuenta una historia. Y cada una puede decir algo poderoso. Como proveedor líder de servicios odontológicos del país, Delta Dental facilita el cuidado de su sonrisa con la mayor red de dentistas de todo el país, respuestas rápidas y un servicio personalizado. **Obtenga más información en es.deltadentalins.com.**

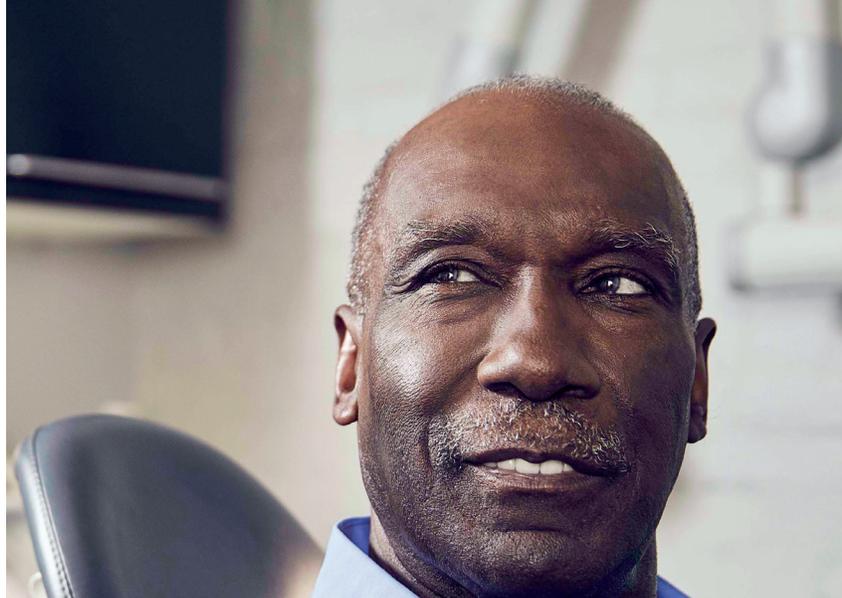
 **DELTA DENTAL®**

smile power™

grin!

índice

- 4 **actualidad con el dr. kohn:**
depresión estacional y su salud bucal
- 5 **buena receta para la salud bucal:**
sopa de pollo y arroz salvaje
- 6 **historia de la salud bucal:** la evolución de los aparatos dentales
- 7 **los lectores preguntan, nosotros respondemos:** sensibilidad dental en el invierno
- 8 **5 resoluciones de salud bucal**
- 9 **respuestas de dos palabras**
- 14 **cómo la salud mental afecta sus dientes**
- 15 **tendencias dentales destacadas:**
xilitol
- 16 **su lista para la sonrisa de invierno:**
10 actividades que lo harán sonreír



10

artículo especial
todo acerca de los
IMPLANTES DENTALES



12

artículo especial
Esta es la temporada del año para estar saludable
6 consejos para los dientes durante

las fiestas





actualidad con el dr. kohn

depresión estacional y su salud bucal

Muchas personas se deprimen o sienten ansiedad en los meses de invierno, que son más fríos y oscuros. Si se siente con poco ánimo durante el invierno, quizás estás padeciendo del trastorno afectivo estacional (SAD, por sus siglas en inglés). Los científicos creen que cuando nuestros cuerpos reciben menos luz solar reaccionan desatando estos sentimientos. Las personas con enfermedades como depresión o ansiedad están sujetas a un mayor número de factores de riesgo de enfermedad bucal que aquellos que no las tienen, pero usted puede tomar medidas para disminuir los efectos del SAD y mantener buena salud bucal durante los meses fríos y oscuros del invierno:

- **Manténgase activo.** El ejercicio frecuente ha demostrado ser efectivo contra la depresión.
- **Expóngase a tanta luz solar como pueda.** La exposición a la luz natural le ayudará a mejorar su estado de ánimo.
- **Coma gran cantidad de frutas y vegetales.** La depresión del invierno puede hacerle desear azúcar y carbohidratos tales como chocolate, panes y alimentos reconfortantes ricos en almidón que son malos para su salud dental.
- **Cuide su salud bucal cepillándose con pasta de dientes con flúor al menos dos veces al día y limpiándose los dientes con hilo una vez al día.** Es más probable que se olvide de cepillarse y limpiarse los dientes con hilo cuando está deprimido.

Es normal tener algunos días malos, pero si estos sentimientos continúan por varios días seguidos y no puede lograr su nivel normal de energía o disfrutar de la vida, hable con su médico.

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

sopa de pollo y arroz salvaje

Esta deliciosa sopa lo calentará y lo saciará. Si la sopa de pollo es buena para el alma, también es buena para su boca; el calcio ayuda a fortalecer los dientes y la vitamina C provee fósforo y ayuda a mantener encías saludables.

ingredientes:

1 taza de arroz salvaje crudo
1 cucharada de aceite de oliva
1 taza de cebolla picada
1 zanahoria grande, pelada y cortada
2 dientes de ajo molidos
3 tazas de caldo de pollo
1 ½ tazas de papas, peladas y cortadas en cubitos de ½ pulgada
3 tazas de leche
½ taza de harina de trigo para todo uso
10 onzas de queso cheddar cortado en tiras
2 tazas de pollo cocinado, cortado en tiras
¼ cucharadita de sal
½ cucharadita de pimienta

instrucciones:

- 1 Cocine el arroz salvaje de 45 minutos a una hora según las instrucciones del paquete. Colóquelo a un lado cuando esté listo — debe quedar suave pero con consistencia.
- 2 Cubra el fondo de una olla grande o una olla grande de hierro con aceite de oliva, luego sofría la cebolla, la zanahoria y el ajo por 3 minutos a fuego medio.
- 3 Añada caldo y papas y caliéntelos hasta que hierva. Deje cocinar por unos 10 minutos. Cúbralo, reduzca el fuego y déjelo cocinar a fuego lento por 5 minutos o hasta que las papas estén tiernas.
- 4 Combine la leche y la harina de trigo en un tazón y bátalas hasta que estén bien mezcladas. Añada la mezcla de leche a la sopa y cocine por 5 minutos revolviendo constantemente o hasta que esté ligeramente espesa.
- 5 Retire del fuego y añada el queso, revolviendo hasta que se derrita.
- 6 Añada el arroz salvaje, el pollo, la sal y la pimienta; mezcle bien. ¡Disfrute!

HISTORIA DE LA SALUD BUCAL: la evolución de los aparatos dentales

Desde hace mucho tiempo los seres humanos se dieron cuenta de que la alineación adecuada de los dientes es una parte importante de la salud bucal, pero las técnicas para alinear dientes han cambiado dramáticamente.

Se han encontrado **momias egipcias** con bandas de oro alrededor de los dientes. Los investigadores creen que las bandas eran aseguradas con cuerdas hechas de intestinos de animales para que actuaran como aparatos de ortodoncia.



El médico romano **Aulus Cornelius Celsus** recomendaba a los padres usar sus dedos para aplicar presión sobre los dientes de sus hijos todos los días a fin de garantizar la alineación adecuada.

El dentista personal del rey **George III** escribió acerca de los beneficios médicos y sociales de tener dientes simétricos.



A principios del siglo 20, **Edward Angle**, conocido como “el padre de la ortodoncia,” ya había patentado 37 dispositivos de “regulación dental”, que incluían correctores, tubos, expansores y ligaduras.

En la actualidad, más de **4 millones de niños y adultos en los EE. UU. tienen aparatos dentales**, según la Asociación Estadounidense de Ortodoncistas.





los lectores preguntan, nosotros respondemos

Lexi pregunta:

“Me duelen los dientes cuando hace mucho frío afuera. ¿Por qué me pasa esto?”

¿Sabía que sus dientes frontales pueden cambiar hasta 120 grados en temperatura? La exposición al aire frío (y a las comidas calientes) puede ponerle mucha presión a sus dientes. Al igual que otros materiales, sus dientes se expanden y se contraen cuando cambia su temperatura. A medida que se ajustan la parte de adentro de los dientes con la de afuera, podrían aparecer pequeñas grietas. Estas grietas por lo regular no afectan la estructura del diente pero podrían ser incómodas. Si tiene empastes de amalgama, la incomodidad podría ser aun mayor. El metal se expande y contrae con mayor facilidad que los dientes naturales.

Pero esa no es la única razón por la cual sus dientes podrían dolerle en un clima frío. Si el esmalte, la capa exterior de sus dientes, ha empezados a erosionarse, sus dientes podrían volverse muy sensitivos. Sin la protección del esmalte, los nervios dentro de los dientes tienen mayor exposición a varios elementos.

¿Qué puede hacer usted? Hable con su dentista. Un examen oral — y quizás un conjunto nuevo de radiografías — puede ayudar a su dentista a encontrar la causa del problema. En algunos casos, lo único que debe hacer es cambiar a una pasta dental para dientes sensitivos. También, su dentista podría aplicarles un barniz protector a sus dientes. En otros casos, el dolor podría ser síntoma de algo más serio. Las caries pueden aumentar la sensibilidad, especialmente si la infección alcanza la pulpa, el corazón de sus dientes. Su dentista podría administrar una prueba de vitalidad de la pulpa para examinar la salud de su diente. Durante esta prueba se le coloca un instrumento caliente o frío en cada diente — o se le pide que muerda — para ver cómo sus dientes reaccionan a cambios en temperatura y presión.

Mientras tanto, puede reducir el dolor si respira por la nariz cuando se encuentra en exteriores, usa el hilo dental y se cepilla los dientes con regularidad para combatir las caries. Evite los tratamientos para blanquear los dientes y las comidas ácidas porque podrían aumentar la sensibilidad.

¿Le gustaría hacernos alguna pregunta? Envíela a grin@deltadental.com, y podrá salir en una próxima edición.

— 5 —

RESOLUCIONES DE SALUD BUCAL

Muchas personas hacen resoluciones de año nuevo, pero solo el 8 % de ellas realmente las mantienen. Sea parte de ese grupo élite con estas resoluciones fáciles de mantener que lo ayudarán a sonreír todo el año.



1 USE HILO DENTAL A DIARIO

Solo 4 de cada 10 estadounidenses se limpian los dientes con hilo dental a diario y un 20 % nunca lo hace.¹ Limpiarse los dientes con hilo dental al menos una vez al día es una parte esencial de la salud bucal porque evita el sarro y puede reducir su riesgo de enfermedad de las encías y gingivitis.



2 CEPILLE EN LA MANANA Y EN LA NOCHE

Más del 30% de los estadounidenses no se cepillan los dientes en la noche.¹ El cepillarse los dientes antes de irse a la cama ayuda a remover todas las partículas de comida y bacterias acumuladas durante el día. Pero cuando se va a la cama sin cepillarse, podría hacer que crezca placa que causa caries en sus dientes.



3 DEDIQUE A DOS MINUTOS

Sus sesiones de cepillado deben durar dos minutos para garantizar que alcance todos los rincones en su boca. Sin un reloj, es difícil saber cuánto tiempo lleva cepillándose los dientes. Trate de usar la aplicación para teléfono móvil de Delta Dental o un cronómetro.



4 SAQUE UNA CITA CON EL DENTISTA

Ver a un dentista con regularidad significa que cualquier problema de salud bucal que usted pueda tener puede ser identificado temprano, lo que a la larga le ahorra tiempo y dinero. Además, las personas que visitan al dentista regularmente mantienen su salud bucal y tienen una mejor calidad de vida; ¡vale la pena hacerlo!



5 TOME MÁS AGUA

Tomar agua es tan beneficioso para su boca como lo es para el resto del cuerpo. Cuando se mantiene hidratado, evita la boca seca y ayuda a eliminar partículas de comida y bacterias de los dientes. Llevar consigo una botella de agua rellenable es una forma conveniente y ecológica de mantenerse bien hidratado, y si la rellena con agua de la llave, también se beneficiará con una dosis extra de flúor si su comunidad añade flúor al suministro de agua.

¹ Encuesta Delta Dental del bienestar y salud bucal (2014) por la Asociación de Planes de Delta Dental. Encuesta de 1,003 adultos.

"Una sonrisa
ES COMO LA
Luz del sol;

DISIPA EL INVIERNO
DEL ROSTRO HUMANO."

- VICTOR HUGO, LOS MISERABLES

respuestas DE DOS PALABRAS

P: ¿Todas las sonrisas son iguales?

R: No, varían.

De acuerdo a una tipología desarrollada por investigadores de la Universidad de California en San Francisco, hay 19 tipos de sonrisas; estas incluyen la coqueta, la abatida, la nerviosa y la desdeñosa.





todo acerca de los **IMPLANTES DENTALES**

Los implantes dentales, que consisten en la sustitución de dientes y raíces naturales, son una alternativa a los puentes o las dentaduras postizas. Aquí le explicamos cómo funciona el proceso.

¿POR QUÉ LOS IMPLANTES?

Los implantes pueden ser utilizados para reemplazar uno o muchos dientes, o incluso para sostener una dentadura postiza completa. Los implantes se fijan en el hueso de la quijada, de forma parecida al diente natural que está siendo reemplazado. Los dentistas pueden colocar el implante en el lugar del diente que se extrae o pueden hacer espacio para un implante si ha pasado mucho tiempo sin el diente.

Algunas de las ventajas de los implantes son:

- Mejoran la capacidad de masticar y de hablar
- Restauran la apariencia natural
- Son permanentes
- Tienen una eficacia del 85 al 90 %
- Retrasan la pérdida ósea

CÓMO FUNCIONAN

Para instalar los implantes dentales se necesitan varias sesiones durante un período de varios meses. Los procesos pueden estar a cargo varios profesionales dentales, tales como un cirujano bucal, un periodoncista, un prostodoncista o un dentista general con capacitación específica en implantes.

- 1 Su dentista extraerá el diente enfermo.
- 2 Después que sus encías sanen y el alvéolo del hueso se rellene por 3-6 meses, el dentista hará una segunda cirugía menor. Su dentista instalará la raíz artificial, hecha de titanio, dentro de la mandíbula. Probablemente use una corona temporera durante este periodo.
- 3 Luego, se pega a la raíz artificial un pequeño poste de metal conocido como diente de soporte (o pilar). Esta pieza se fija en la corona (diente de remplazo).
- 4 Finalmente, se fija una corona al diente de soporte.



Esta serie de cirugías puede tomar hasta seis meses. Si su diente fue extraído hace varios años, su dentista podría recomendar un injerto de hueso para reemplazar el hueso que haya retrocedido.



¿SON LOS IMPLANTES BUENOS PARA USTED?

Mientras tenga buena salud, encías saludables y suficiente estructura ósea para sostener el implante, usted puede ser un buen candidato para implantes dentales. Su dentista hará una evaluación para determinar si le convienen los implantes.

Para averiguar si su plan cubre implantes, consulte el resumen de su plan. O pídale a su dentista que solicite un estimado previo al tratamiento. Este es un servicio gratis de Delta Dental que le puede dar una idea de cuánto le puede costar un implante.



ESTA ES LA
TEMPORADA DEL
AÑO PARA ESTAR

saludable

6 6 consejos dentales
durante las fiestas

Llegó la Navidad! Siga sonriendo
con estos consejos fáciles para unos
dientes saludables.



1

¿Está buscando algo para poner dentro de los calcetines navideños? No tiene por qué recurrir a los dulces. Considere surtirse de cepillos de dientes e hilo dental originales. Algunos cepillos dentales se iluminan o tocan una música para avisar que ya es tiempo de cambiarlo por uno nuevo. O pruebe el hilo dental de sabores como frutilla, tocino o pastelitos.



2

Este invierno, mantenga su cocina surtida de alimentos de la temporada. Durante la temporada de otoño a invierno, las granadas, caquis y pomelos pueden ser meriendas muy refrescantes.



3

No hay nada como un chocolate caliente para calentarse durante la temporada navideña. Puede disfrutar de su sabor sin la azúcar añadida. Simplemente sustituya el azúcar tradicional con un poco de xilitol o eritritol. Estos sustitutos de azúcar endulzarán su chocolate caliente sin causar caries.



4

Escuchar una canción divertida de dos minutos es una manera divertida de asegurarse de que se cepilla los dientes durante suficiente tiempo. Durante la Navidad, cambie la canción a algo un poco más festivo. Inténtelo con canciones de la temporada como "Cascabel" para mantenerse cepillándose los dientes y contagiado con el espíritu de las fiestas.



5

La temporada de regalar es el momento perfecto para donar cepillos de dientes, pasta de dientes e hilo dental a las organizaciones benéficas locales que lo necesitan. Los albergues para mujeres y para personas sin hogar siempre necesitan suministros dentales. O, consulte las siguientes organizaciones (disponible en inglés):

- **Donate a Toothbrush**
- **Global Dental Relief**
- **America's ToothFairy**



6

Los calendarios de Adviento son una forma divertida de contar los días que faltan para Navidad, pero 25 días de dulces pueden hacerle daño a sus dientes. Reemplace los caramelos con juguetes o baratijas tales como gomas de borrar, lápices de colores, joyas plásticas, pegatinas y tatuajes temporales. O, compre un calendario de cuenta regresiva que venga con juguetes preempaquetados.



la conexión entre la salud bucal y mental

¿Se siente un poco triste? Sus dientes podrían estarse sintiendo mal también. Un estudio reciente sugiere que las personas con ansiedad o depresión pueden experimentar un declive en su salud bucal. Entienda la conexión y aprenda qué hacer si le está pasando a usted.

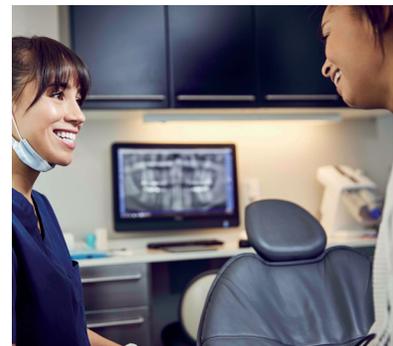
Según datos de la encuesta de Evaluación de nutrición y salud nacional, casi dos tercios de las personas con depresión informó haber tenido un dolor de muelas durante el año anterior. Esto es significativamente mayor que la población promedio. Incluso la mitad de las personas con depresión evaluaron la condición de sus dientes como regular o mala. Una evaluación científica de estudios relacionados encontró una fuerte conexión entre la enfermedad de las encías y las enfermedades que afectan el estado de ánimo como el estrés, la angustia, la ansiedad, la depresión y la soledad.

La explicación más obvia de la conexión viene de los efectos del estrés, la depresión y la ansiedad sobre el comportamiento. Si usted tiene estas enfermedades, puede descuidar sus hábitos de salud bucal, lo que puede llevar a problemas dentales significativos. Si está deprimido, por ejemplo, es más probable que no se esté cepillando los dientes ni usando el hilo dental regularmente, que tenga una dieta poco saludable y que fume.

Biológicamente, la depresión y la ansiedad provocan varios factores que impactan la salud bucal. El estrés que crean aumenta los niveles en el cuerpo de una hormona llamada cortisol. Según aumentan los niveles de cortisol, se debilita el sistema inmunológico. Esto puede hacerlo a usted vulnerable a enfermedades de la boca tales como inflamación de las encías (gingivitis) y enfermedad de las encías (periodontitis). Además, los medicamentos recetados para la depresión y la ansiedad pueden resecar la boca. Esta falta de saliva puede hacer que los restos de comida, sarro y bacterias no se eliminen de sus dientes con facilidad, lo cual puede fomentar la formación de caries.

La ansiedad, en particular, tiende a estar asociada con varios problemas de salud bucal. Si usted padece de ansiedad, es más propenso a padecer de afta, boca seca y rechinado de dientes (bruxismo). Al igual que con la depresión, estos problemas pueden atribuirse a una falta de cuidado bucal o pueden ser efectos secundarios de medicamentos para la ansiedad.

Por suerte, cuando la depresión o la ansiedad afectan la salud bucal, siempre hay formas de contrarrestarlas. La medida más simple que puede tomar para mantener su salud bucal es cepillarse dos veces al día y limpiarse los dientes con hilo a diario. Ponga una alarma para recordar cepillarse los dientes y usar el hilo dental y haga una cita con su dentista. Él o ella podría recomendarle usar un protector bucal para evitar que apriete los dientes en la noche, o una pasta dental con flúor para protegerlo del decaimiento dental. También considere preguntarle a su médico o dentista acerca de técnicas para el manejo del estrés o terapia cognitiva conductual que pueda proveerle algún alivio.



Su dentista puede ayudarlo a lidiar con los efectos sobre la salud bucal de la depresión y la ansiedad. Tómese un momento durante su próxima visita al dentista para explicarle sus síntomas y hablar sobre cualquier medicamento que usted esté tomando.



TENDENCIAS DENTALES destacadas

xilitol

El xilitol es un sustituto del azúcar que normalmente se le añade a los chicles, dulces e incluso a las mermeladas y jaleas. Aquí le ofrecemos más información acerca de este endulzador con un bajo índice glucémico.

¿QUÉ ES?

El xilitol es un azúcar natural que se puede encontrar en frutas, vegetales y granos como las frambuesas, los hongos, el maíz y la avena. Típicamente se extrae de maíz o árboles de abedul.

Cuando el xilitol se extrae de las plantas, puede ser usado como endulzador artificial con resultados bastante dulces. Es seguro para las personas con diabetes, contiene cerca de un tercio del contenido calórico del azúcar y no provoca caries como el azúcar. De hecho, hay evidencia que sugiere que incluso podría ayudar a prevenir las caries.

¿ES EFECTIVO?

Se ha mostrado que puede ayudar a prevenir las caries cuando se le añade al chicle, la pasta de dientes y otros productos de cuidado bucal. Pero hay que hacer una advertencia: para que tenga estos efectos tienen que ser al menos 20 gramos. Eso es mucho más que la cantidad que se encuentra en la comida.

¿CONSUMIRLO ES SEGURO?

Es seguro consumir un máximo de 50 gramos por día. Si consume más de eso, podría causarle diarrea y gases. Los efectos del xilitol a largo plazo no han sido estudiados, así que debe evitar su consumo durante el embarazo o si está lactando.

El xilitol podría ser fatal para los perros. Si su perro consume cualquier producto con xilitol, llame a su veterinario de inmediato.

EL VEREDICTO: En dosis pequeñas, los alimentos que contienen xilitol constituyen una buena forma de reducir la cantidad de azúcar en su dieta y pueden incluso ayudar a evitar caries. Pero definitivamente no reemplaza el uso regular del cepillo de dientes e hilo dental.

CANTIDAD PROMEDIO DE XILITOL EN 1 PORCIÓN DE ...



su lista para la sonrisa de invierno

¡Estas 10 tareas invernales seguro lo harán sonreír!

- 1 Cocine una sopa casera saludable. (Mire la receta en la página 5.)
- 2 Vaya a ver las mejores luces navideñas de su ciudad.
- 3 Haga un acto de amabilidad espontáneamente.
- 4 Establezca un día para quedarse en pijamas. ¡Quédese cómodo en casa!
- 5 Organice un maratón de películas.
- 6 Lea un libro que hace tiempo que quiere terminar.
- 7 Abríguese y salga a dar una caminata en el frío.
- 8 Invite a amigos a una noche de juegos de mesa.
- 9 Invierta en un par de pantuflas cómodas.
- 10 Disfrute una taza de chocolate caliente sin azúcar. ¡Y dele más sabor con un poco de menta fresca!

