

# grin!®

Cómo el **agua con gas** afecta sus dientes

**Sazonar** el desayuno con açai

**5** verduras para su jardín

Sea parte de **BASURA CERO** con su rutina dental

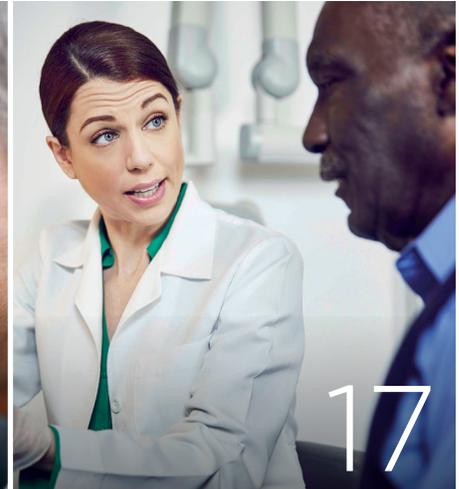
dentro de esta edición de

# grin!

ESTILO DE VIDA

SALUD

BENEFICIOS DENTALES



## Sea ecológico con su rutina dental

Reduzca la basura con estos cinco consejos.

- 5 Buena receta para la salud bucal:  
Bol de açai
- 11 Respuestas de dos palabras:  
Enrollar la lengua
- 15 Su lista para la sonrisa de primavera:  
10 razones para sonreír

## Conozca sus dientes

Tenga la boca bien abierta para aprender sobre los tipos, las funciones y el ciclo de vida de sus dientes.

- 4 Actualidad con Dr. Kohn:  
Elija las bebidas teniendo en cuenta la salud
- 16 Tendencias dentales destacadas:  
El agua con gas
- 18 Verduras para su jardín

## Cómo detectar el cáncer en la boca

Analice más detalladamente cómo su dentista identifica los signos de cáncer en la boca.

- 6 Historia de la salud bucal:  
Instrumentos dentales
- 7 Los lectores preguntan, nosotros respondemos:  
¿Qué son las cavidades periodontales?



## Mudanza de las oficinas de San Francisco

Después de estar 30 años en el mismo edificio, nuestras oficinas corporativas van a realizar no una, sino dos mudanzas. Nuestras oficinas centrales se mudaron justo en frente a un nuevo espacio de San Francisco, y estamos expandiendo nuestra presencia en el Área de la Bahía al centro de Oakland. Una oficina en el Este de la Bahía no solo permitirá que muchos de nuestros empleados trabajen donde viven, sino que también nos ayudará a seguir creciendo y teniendo éxito de acuerdo con nuestra misión y propósito.

Además de las direcciones físicas, no habrá muchos cambios (si es que los hay) en las operaciones diarias. Las principales líneas de negocios de la compañía, que incluyen la correspondencia, las reclamaciones y los centros de contacto, están ubicadas en Rancho Cordova, California, Alpharetta, Georgia, y en las oficinas Mechanicsburg, Pennsylvania, por lo que no se esperan interrupciones en nuestros servicios.

## Actualidad con Dr. Kohn

### Elija las bebidas teniendo en cuenta la salud

A medida que he ido envejeciendo, he tomado más consciencia sobre lo que ingiero. Creo en el viejo proverbio “Somos lo que comemos”. Todo lo que coma y beba puede afectar su salud y bienestar general. Cuanto más saludables sean las comidas y las bebidas que consuma, mejor se verá, se sentirá, dormirá y realizará actividades físicas.

También me he dado cuenta de la importancia de mantenerse hidratado a lo largo del día. Cuando se trata de líquidos, generalmente voy por el agua. Por lo general, el agua del grifo tiene el beneficio adicional del flúor. El café sin azúcar, el té helado y el té caliente cuentan como agua de color en mi libro. Los estudios recientes han disipado la idea generalizada de que estas bebidas son deshidratantes.

Las tendencias dentales destacadas de esta edición investigan el agua carbonatada sin azúcar (página 16). La carbonación en sí no parece ser dañina cuando se trata del agua con gas, y beber agua carbonatada puede ser una buena fuente de hidratación. Solo tenga cuidado con aquellas con azúcar agregada o ácidos cítricos.

Y si tiene más de 21 años, la cerveza, el vino, el whisky o cualquier otra bebida para adultos que tome ocasionalmente puede contribuir a una vida feliz y dulce.



**Conozca a Bill Kohn, DDS,** Vicepresidente de Ciencia y Política Dental de Delta Dental. El Dr. Kohn también fue 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.



# Buena receta para la salud bucal: Bol de açai

Los boles de açai, que se pronuncia "a-sa-i", contienen vitaminas y nutrientes que promueven la salud. Son fáciles de personalizar y le agregarán el sabor tropical a su comida matutina.

## Ingredientes:

100g packet unsweetened frozen açai  
1 frozen banana  
½ cup juice or coconut milk  
½ cup water

## Ideas para la cobertura:

Bayas frescas  
Kiwi  
Mango  
Duraznos  
Granola  
Nueces o semillas  
Mantequilla de almendra  
Chips de coco

## Preparación:

- ① Coloque el paquete de açai congelado debajo del agua caliente durante 5 a 10 segundos.
- ② Corte el paquete para abrirlo y coloque el açai en una licuadora.
- ③ Agregue la banana, el jugo de naranja y el agua.
- ④ Licúe hasta que esté completamente parejo, agregando más agua o jugo si es necesario.
- ⑤ Agregue su cobertura favorita.
- ⑥ ¡Disfrute!



# Historia de la salud bucal: Instrumentos dentales

Los instrumentos dentales son de alta tecnología, especializados y muy efectivos, pero no siempre fueron así. Vea las herramientas del pasado que algunas veces son cuestionadas.

La extracción dental tomó la forma de un “pico de pájaro” en el siglo XIV cuando Guy de Chauliac desarrolló el **pelícano dental**. Se sujetaban los dientes al final de un mango curvo y luego se extraían de costado.



Los pacientes de George Fellows Harrington tenían que taparse los oídos durante los procedimientos. En 1864, inventó un **torno dental a cuerda** que era más rápido que los tornos anteriores, pero emitía un sonido ensordecedor.

**Los tornos dentales actuales alcanzan velocidades tan altas debido a que operan con aire o electricidad.** Aunque el ruido pueda asustar a algunos, hacen que el trabajo dental sea significativamente más fácil y mucho más preciso.

**Los tornos dentales actuales funcionan a cientos de miles de rotaciones por minuto, mientras que los primeros tornos dentales funcionaban a tan solo 2,000 rotaciones por minuto.**

1300

1790

1864

1957

Actuali-  
dad

Las ruelas a pedal se expandieron del carrete del hilo al torno dental en 1790. El **primer torno dental**, inventado por el dentista personal de George Washington, John Greenwood, era alimentado por un motor de pie. Aunque era difícil de usar y funcionaba a una velocidad realmente baja, abrió la puerta para el desarrollo futuro.

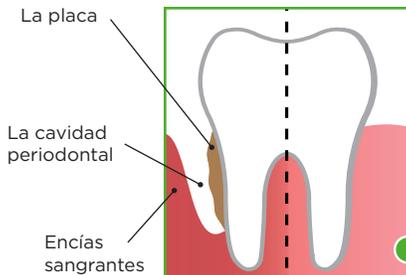
Los instrumentos dentales en Estados Unidos dieron un gran paso cuando John Borden inventó el **primer torno dental moderno** en 1957. Con su torno dental de alta velocidad propulsado por aire, preparar los dientes para los empastes llevaba solo minutos.

# Los lectores preguntan, nosotros respondemos

*Madison pregunta:*

**“¿Qué controla mi dentista cuando pone un instrumento dental debajo y alrededor de las encías?”**

**Encías inflamadas    Encías sanas**



Hola, Madison. Su dentista está controlando la salud de sus encías.

Alrededor de cada diente, hay un espacio, o “cavidad”, que se conecta con las encías. Cuanto más profundas sean estas cavidades, mayores posibilidades tiene de padecer enfermedad de las encías.

Las cavidades profundas muestran que sus encías se han separado de los dientes. Estas cavidades son el lugar perfecto para el desarrollo bacteriano. Finalmente, la enfermedad de las encías puede debilitar las encías y la mandíbula al punto de que los dientes se aflojen y se caigan.

Su dentista usa un instrumento fino de metal, llamado sonda periodontal, para medir cada cavidad periodontal. Es posible que escuche a su dentista diciéndole números al higienista dental. Cada número se refiere a la profundidad de la cavidad en milímetros.

Generalmente, una cavidad saludable mide de 1 a 3 mm. Por lo general, una cavidad de 4 mm o más sugiere enfermedad de las encías. Su dentista puede determinar si se necesitan tratamientos como limpieza de sarro y alisado radicular para mejorar la salud de las encías.

## Los elementos de la enfermedad de las encías

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

grin!

ESTILO DE VIDA

Cierre el grifo mientras se cepilla los dientes y puede ahorrar hasta **200 GALONES** de agua por mes.

# SEA ECOLÓGICO

con su rutina dental

Un ambiente mejor comienza de a poco a partir de elecciones ecológicas y prácticas diarias sustentables. Encuentre a continuación cinco pasos con los que puede empezar.



### 1. Conserve el agua

El 70 % de la Tierra está cubierta por agua, pero solo un sorprendente 1 % es apto para el consumo humano. Aproveche nuestro limitado suministro de agua cerrando el agua cuando se cepilla, y es posible que ahorre hasta 200 galones por mes.

Puede aplicar la misma idea a otras partes de su rutina diaria. Tome duchas en vez de baños, cierre el agua mientras se enjabona y solo haga funcionar el lavavajillas cuando esté completo.

### 2. Reutilice su cepillo de dientes

Generalmente, los cepillos de dientes están hechos con mangos de plástico duro y suaves cerdas de nylon que pueden tardar cientos de años en descomponerse.

Los dentistas recomiendan cambiar el cepillo de dientes cada tres o cuatro meses, pero eso no significa que tenga que tirar el suyo. Encuentre formas de reutilizar sus cepillos de dientes viejos. Las cerdas son perfectas para limpiar lugares difíciles de alcanzar y para pulir las joyas. También sirven como pinceles para proyectos de manualidades.

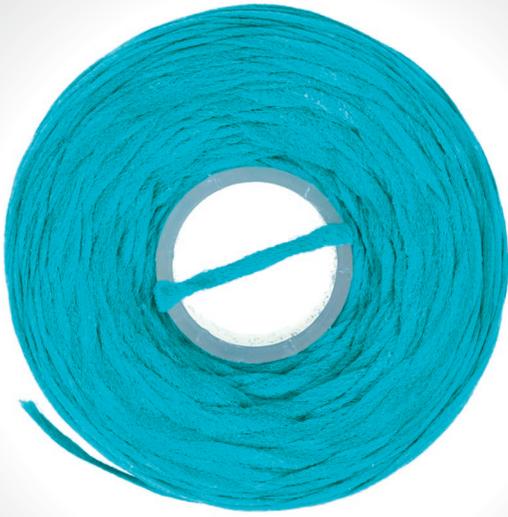


Los dentistas recomiendan cambiar el cepillo de dientes cada **3 O 4 MESES.**



### 3. Elija un cepillo de dientes ecológico

Con un poco de búsqueda, puede encontrar reemplazos ecológicos para su cepillo de dientes actual. Para desviar los desechos de los vertederos, pruebe un cepillo de dientes que sea compostable o que esté hecho con plástico reciclado.



#### 4. Use hilo dental biodegradable

La mayoría de los hilos dentales están hechos de fibras de nylon que tardan años en descomponerse y son demasiado pequeñas para que las plantas de reciclaje habituales las procesen. Generalmente, los envases de hilo dental y los porta hilos dentales se consideran materiales mixtos que no se pueden reciclar.

Para reducir su impacto en el planeta, pruebe con hilo dental biodegradable hecho de seda. O bien, busque hilo dental envasado en papel en vez de plástico, o en envase recargable o reutilizable.

#### 5. Recicle

Algunas organizaciones trabajan con consumidores y consultorios dentales para reciclar los cepillos de dientes viejos, los cabezales de los cepillos de dientes eléctricos, los porta hilos dentales y más. Estos materiales pueden reconvertirse en madera plástica y otros productos de consumo. Pregunte si el consultorio de su dentista participa en algún programa de reciclaje.



Haga cambios simples en sus hábitos de salud bucal para ayudar a mantener un ambiente que haga sonreír a todos.

## Respuestas de dos palabras



P:

¿Es común poder enrollar la lengua como un tubo?

R:

Muy común.

Este popular truco involucra los cuatro músculos intrínsecos de la lengua, aquellos que solo están conectado con otras áreas de la lengua. Los otros músculos de la lengua se llaman músculos extrínsecos y se conectan con otras partes de la boca.

Debido a su compleja anatomía, la lengua es una jugadora estelar cuando se trata de la función bucal. Rara vez se cansa, aunque es responsable de distinguir los sabores, facilitar la masticación, iniciar la deglución y más. Puede enrollarse, contraerse, extenderse y doblarse en cualquier dirección.

Puede agradecerle a su lengua por convertir el ruido de sus cuerdas vocales en palabras con sentido a una velocidad de hasta 90 palabras por minuto.

Con toda esa actividad, es importante cepillar la lengua todos los días para mantenerla en excelente forma. La lengua brinda un ambiente ideal para el desarrollo de las bacterias que provocan la halitosis, así que asegúrese de llegar hasta el final de la lengua cuando se cepille. Si tiene mal aliento, hay muchas posibilidades de que la lengua sea la causa.

Cuide su lengua, y lo ayudará a sentir, hablar y masticar cuando lo necesite.

Entre el 65% y el 81% de las personas no tienen problemas para enrollar la lengua, según University of Delaware.

## CONOZCA SUS DIENTES

Los usa durante todo el día, desde la hora de comer hasta para sacarse fotos, pero ¿qué tanto los conoce? Tómese un tiempo para conocer los distintos tipos de dientes que tiene.

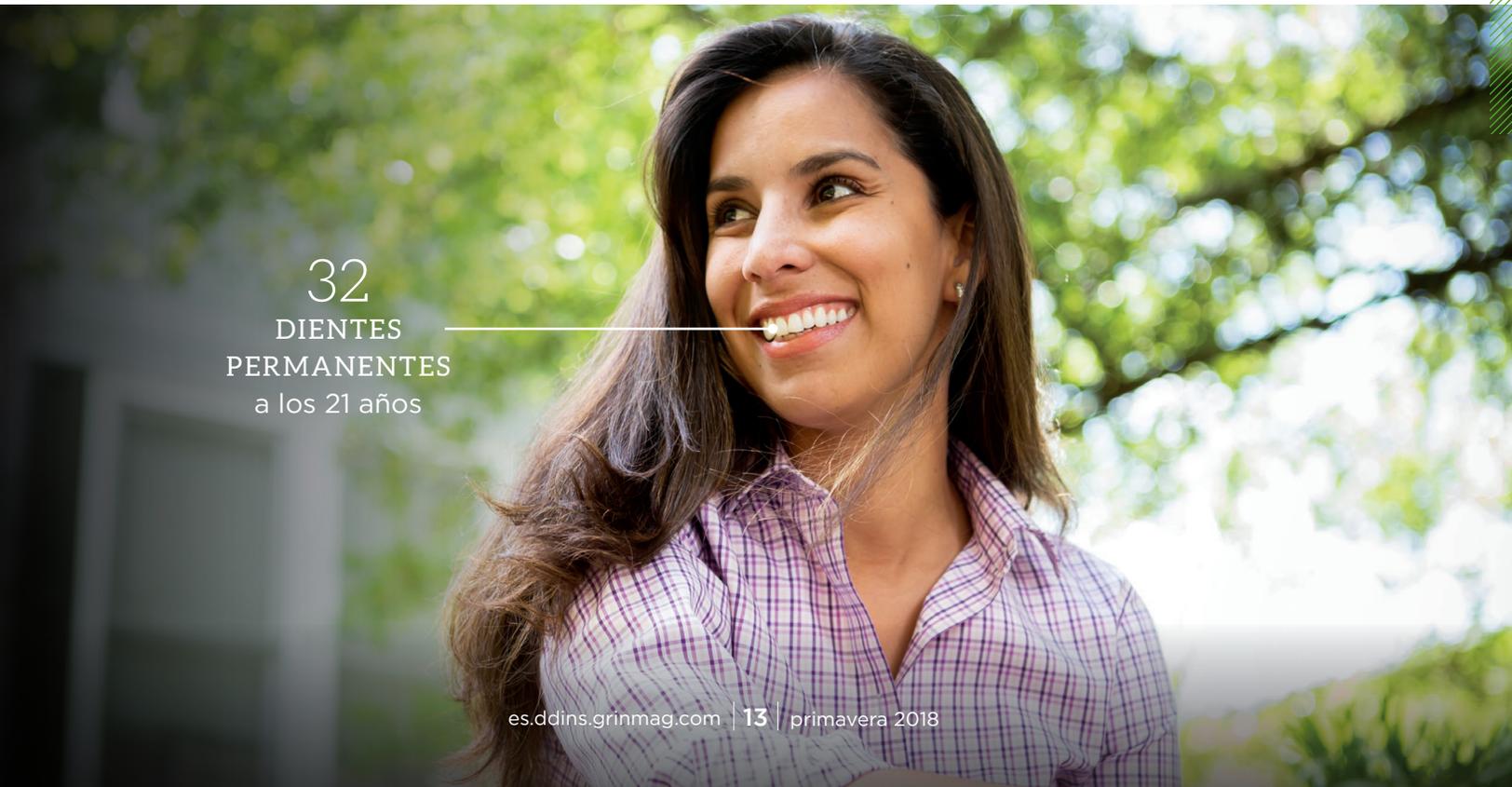


20  
DIENTES PRIMARIOS  
(o dientes de leche)  
a los 3 años

Cuando los dientes crecen, lo hacen simétricamente, lo que quiere decir que los dientes de la izquierda y la derecha aparecen casi al mismo tiempo.

Por lo general, a los niños se les empiezan a caer los dientes entre los 6 y 7 años para dar lugar a los dientes permanentes. Los dientes de leche se caen aproximadamente en el mismo orden en el que aparecieron.

Las muelas del juicio aparecen a fines de la adolescencia y principio de los 20, sumando un total de 32 dientes alrededor de los 21 años.



32  
DIENTES  
PERMANENTES  
a los 21 años



## ¿QUÉ SON ESOS 32 DIENTES? OBSERVEMOS MÁS DETENIDAMENTE.

SALUD



### INCISIVOS **I**

8 en total

#### ¿Cuáles son?

Los dientes del medio en la mandíbula superior e inferior. Tiene dos tipos: los incisivos centrales están exactamente en la mitad de la boca, y los incisivos laterales están a la derecha y a la izquierda.

#### ¿Para qué sirven?

Además de robarse la atención en su sonrisa, los incisivos lo ayudan a morder la comida. Los bordes angostos los hacen ideales para cortar la comida en pedazos más pequeños y que se puedan masticar.

### CANINOS **C**

4 en total

#### ¿Cuáles son?

Los dientes con punta situados al lado de los incisivos.

#### ¿Para qué sirven?

Estos dientes son más filosos que otros, lo que les permite desgarrar y despedazar la comida. No debe sorprenderle que su perro también tiene caninos.

### PREMOLARES **P**

8 en total

#### ¿Cuáles son?

Los dientes se encuentran entre las muelas y los caninos. Estos dientes tienen solo dos puntas en la superficie, mientras que las muelas tienen cuatro.

#### ¿Para qué sirven?

Los premolares son planos y son los responsables de triturar la comida para tragarla. También ayudan a mover la comida de la parte frontal de la boca a la parte posterior para masticar.

### MOLARES **M**

8 en total

#### ¿Cuáles son?

Los dientes se encuentran cerca de la parte posterior de la boca.

#### ¿Para qué sirven?

Las muelas se usan para mezclar la comida para que se pueda tragar y digerir fácilmente. Tienen una base plana con una superficie más grande para que sea más fácil triturar la comida.

### MUELAS DE JUICIO **MJ**

4 en total

#### ¿Cuáles son?

Las muelas de juicio se encuentran en la parte final de la boca. Generalmente, aparecen alrededor de los 17 años. Es posible que se las extraigan si causan problemas o si no tiene suficiente lugar para que erupcionen.

#### ¿Para qué sirven?

Las muelas de juicio son otro conjunto de muelas, que sirven para triturar comida.

# Su lista para la sonrisa de primavera

Empiece bien la primavera con estas divertidas cosas para hacer.

- 1 Entrelace una corona de flores con dientes de león de su jardín trasero.
- 2 Súbase a la bicicleta y descubra un camino nuevo (pero no se olvide el casco y el protector bucal).
- 3 Sorprenda a alguien dejando una canasta del día del trabajador en el porche. Mire sus ideas para hacer cosas por usted mismo en línea.
- 4 Plante algunas verduras buenas para los dientes en su jardín (páginas 18 y 19).
- 5 Dé un paseo por el mercado de los granjeros para obtener productos frescos.
- 6 Disfrute de flores coloridas y aromas florales en su centro botánico local.
- 7 Limpie su guardarropas y done las prendas sin usar a caridad.
- 8 Vaya con sus amigos a jugar al mini golf.
- 9 SBusque rocas parejas y llanas para cruzar un estanque o un lago saltando.
- 10 Póngase sus botas de lluvia y salte en el charco más grande que encuentre.



## Tendencias dentales destacadas:

### El agua con gas

El agua con gas está de moda, pero ¿es buena para los dientes?

#### ¿Qué hace que las bebidas carbonatadas tengan burbujas?

Las burbujas vienen del dióxido de carbono, que rápidamente se convierte en ácido carbónico.

#### ¿La carbonación es dañina?

El nivel de ácido en la mayoría de las aguas con gas no representa una amenaza para los dientes, según la Sociedad Dental Estadounidense (ADA, por sus siglas en inglés). Cuando los investigadores dejaron los dientes en remojo en agua con gas en comparación con agua, observaron que no hubo una diferencia significativa en la erosión del esmalte. Se necesita más investigación para explorar completamente el tema, pero el conocimiento actual sugiere que no hay moros en la costa.

#### ¿Pero no es ácido?

El agua con gas es más ácido que el agua sin gas, pero su pH sigue siendo inferior al de las bebidas como el jugo de naranja.

#### Pruebe estos consejos para proteger sus dientes:

- **Evite los aditivos dañinos.** Algunos sabores como el limón y la naranja contienen ácido cítrico, mientras que otros están endulzados con azúcares, lo que puede aumentar el riesgo de tener caries.
- **Evite los cítricos.** Agregar una rodaja de limón o lima aumenta la acidez de su bebida y desgasta el esmalte.
- **Tómelo rápidamente.** Es mejor tomarlo de una sola vez o con una comida en vez de tomarlo lentamente de a sorbos a lo largo del día.

**Nuestro veredicto:** Disfrute del agua con gas con moderación, pero elija el agua sin gas. El flúor que generalmente se agrega al agua del grifo le da un estímulo al esmalte que ayuda a protegerlo del decaimiento.



## Cómo detectar el cáncer en la boca

Alrededor de 51,540 personas en Estados Unidos serán diagnosticadas con cáncer de cavidad bucal y orofaríngeo en 2018. Esos números son impactantes, pero las visitas de rutina al dentista pueden ayudar. Como los dentistas pueden detectar el cáncer en la boca temprano, pueden mejorar significativamente las probabilidades de un tratamiento exitoso y brindar mejores opciones de tratamiento.

Estos son algunos pasos simples que puede seguir para prevenir el cáncer en la boca, como hacerse un examen a usted mismo en el hogar, limitar la ingesta de alcohol, y no fumar ni usar otros productos derivados del tabaco. La Sociedad Americana Contra el Cáncer recomienda hacerse un autocontrol alrededor de una vez por mes. Simplemente use un espejo para ver bien la boca y tomar nota de cualquier problema.

Si nota algún signo potencial de cáncer en la boca, hágaselo saber a su dentista.

### Indicadores del cáncer en la boca

Su higienista dental o dentista buscarán signos y síntomas de cáncer en la boca cuando realicen el control habitual.

Los indicadores frecuentes incluyen los siguientes:

- Manchas blancas o rojas en la boca
- Una llaga que no cicatriza
- Dientes flojos
- Dificultad o dolor al tragar
- Dificultad para usar dentaduras postizas
- Una protuberancia en el cuello o la mejilla
- Dolor persistente en la boca

5

## verduras para su jardín

La primavera es el momento perfecto para dirigirse al jardín y empezar a plantar.

Si está planeando cuidar su jardín este año, considere plantar las semillas para una sonrisa saludable con estas verduras buenas para los dientes que además tienen buen gusto. ¡Feliz cuidado del jardín!

1

### Espinaca

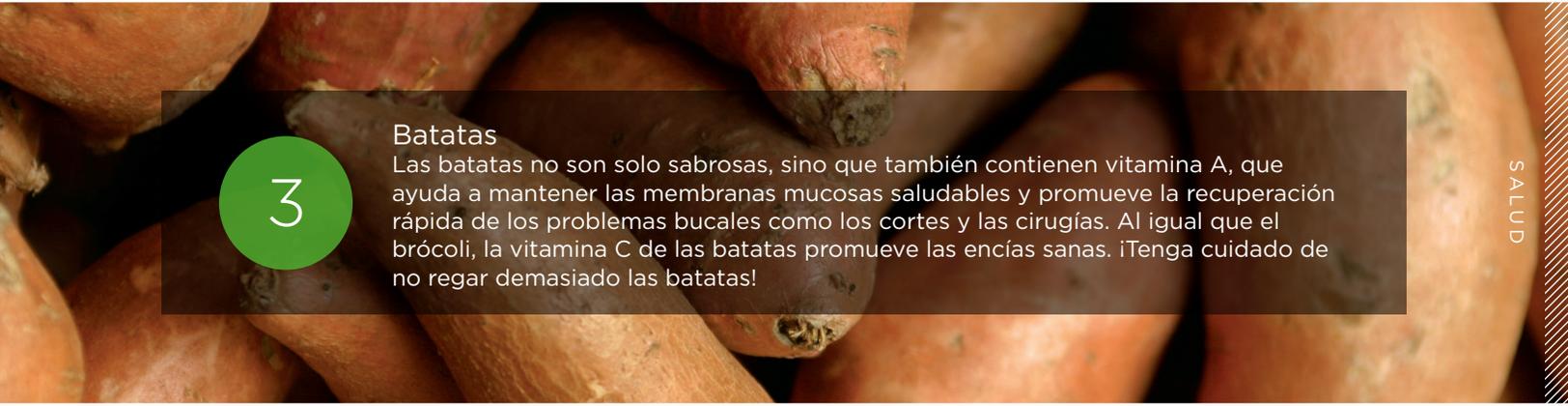
El calcio de la espinaca puede ayudar a proteger el esmalte dental, fortalecer los maxilares y el hueso que da soporte a los dientes, y prevenir la pérdida de dientes. La espinaca necesita alrededor de seis semanas de temperaturas más frescas, por lo que debe plantarla antes de la última helada de la primavera.



2

### Brócoli

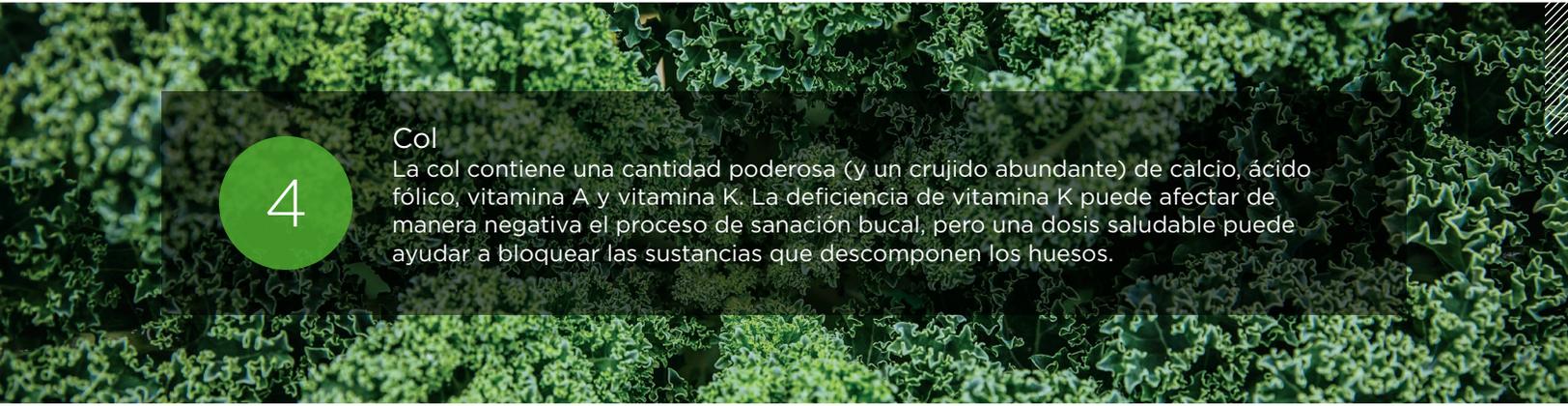
Con una porción completa de vitamina C, el brócoli ayuda a fortalecer las encías y otros tejidos blandos de la boca. También ayuda a combatir la enfermedad de las encías, la gingivitis y la pérdida de dientes. Además, el brócoli brinda una cantidad sustancial de calcio, que ayuda a fortificar los huesos y los dientes.



3

### Batatas

Las batatas no son solo sabrosas, sino que también contienen vitamina A, que ayuda a mantener las membranas mucosas saludables y promueve la recuperación rápida de los problemas bucales como los cortes y las cirugías. Al igual que el brócoli, la vitamina C de las batatas promueve las encías sanas. ¡Tenga cuidado de no regar demasiado las batatas!



4

### Col

La col contiene una cantidad poderosa (y un crujido abundante) de calcio, ácido fólico, vitamina A y vitamina K. La deficiencia de vitamina K puede afectar de manera negativa el proceso de sanación bucal, pero una dosis saludable puede ayudar a bloquear las sustancias que descomponen los huesos.



5

### Zanahorias

Las zanahorias tienen mucha vitamina A, que es fundamental para la formación de esmalte dental saludable. También tienen niveles altos de fibra. Picotear unas zanahorias crujientes después de una comida puede limpiar los restos de comida, lo que ayuda a prevenir las caries. Asegúrese de que la tierra no esté muy pesada o sus zanahorias podrían tener formas muy extrañas.

A man with a wide, joyful smile is the central focus, leaning forward on a roller coaster. He is wearing a blue t-shirt. In the background, other people are also smiling and waving their hands, suggesting a fun, happy atmosphere. The roller coaster tracks and wooden structure are visible against a bright blue sky with light clouds.

*UNA SONRISA PUEDE DECIR*  
**¡QUÉ DIVERTIDO,  
CREO?**

**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](https://es.deltadentalins.com).**

 **DELTA DENTAL®**

smile power™