

grin!®

¿En realidad los británicos tienen los dientes tan mal?

Pasta dental hecha en casa

¿Está listo en caso de una emergencia dental?

5 consejos dentales para los nadadores

en este número de

grin!



5 consejos dentales para los nadadores

¿Cómo afecta el agua de una alberca sus dientes? ¿Por qué debe alertar a su dentista antes de ir a bucear?

- 5 Buena receta para la salud bucal:
Ensalada de sandía, feta y menta
- 11 Respuestas de dos palabras:
Dientes británicos vs. dientes estadounidenses
- 15 Su guía para una sonrisa de verano:
10 razones para sonreír



Su guía para una feria saludable

Antes de ir al parque de diversiones, revise qué puede hacer para proteger sus dientes.

- 7 Los lectores preguntan, y nosotros respondemos:
¿Debe beber de una manguera?
- 16 Tendencia dental destacada:
Pasta dental casera
- 18 6 consejos para su asado de verano



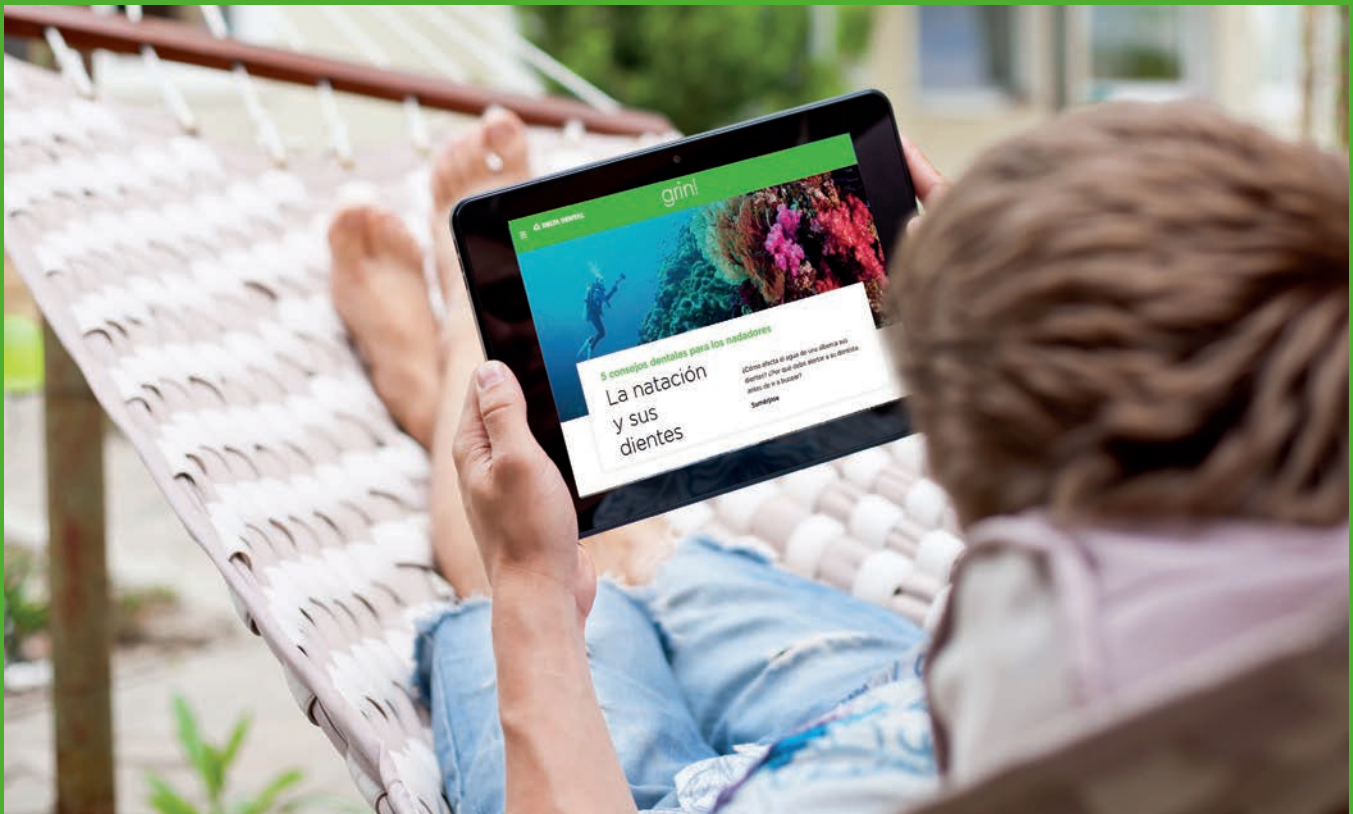
¿Está listo para una emergencia dental?

Prepárese para lo inesperado con un botiquín para emergencias dentales.

- 4 Actualidad con el Dr. Dill:
Mantenga a sus niños libre de caries este verano
- 6 Historia de la salud bucal:
Los Padres de la Patria y los primeros patriotas

grin!

Le presentamos el nuevo sitio web de Grin!



Lea y comparta su revista favorita con contenido de fácil acceso en línea.

Tenga acceso a la versión digital en cualquier momento y en cualquier lugar en es.ddins.grinmag.com.



Actualidad con el Dr. Dill

Mantenga a sus niños libre de caries este verano

La falta de un horario fijo y el cambio de rutinas diarias pueden ser divertidos para los niños, pero pueden hacer que la salud bucal pase a segundo plano. Por eso es un buen momento para establecer algunas reglas básicas sencillas que ayuden a que el verano sea divertido y saludable.

Los niños duermen hasta tarde, se quedan a dormir en casa de sus amigos, viajan a campamentos y visitan a sus familiares. Estas cosas pueden convertirse en excusas para olvidarse de una buena higiene bucal. Recuerde a sus hijos que lleven consigo un cepillo dental, pasta dental con flúor, hilo dental y un retenedor (si usan uno). Insista en que tengan como prioridad el cuidado de sus dientes (en la mañana y en la noche).

El helado, los dulces, la comida rápida y comer más de lo normal entre comidas pueden fácilmente volverse parte de la rutina del verano. Supervise la dieta de su hijo y dele bocadillos saludables, como frutas y verduras frescas. Tenga a la mano agua para mantener a sus hijos refrescados.

El verano también es una época para nadar, andar en bicicleta, correr y pasarla bien en general. La mayoría de las lesiones puede ocurrir durante estas actividades. Tome precauciones usando un protector bucal durante las actividades deportivas y preparándose para cualquier accidente (página 17).



Finalmente, programe una revisión dental antes de que empiece la escuela. Si está apurado tratando de terminar todo lo que tenía pendiente de hacer en el verano, la aplicación móvil de Delta Dental puede ayudarle a programar sus citas rápida y fácilmente. Regístrese para revisar los horarios disponibles en el calendario de su dentista*; luego, programe y gestione sus citas en su dispositivo. Además, la aplicación móvil le permite acceder a la información de reclamaciones, revisar los detalles de la cobertura, estimar los costos de los procedimientos y más.

Al iniciar el año con una buena salud bucal, ayudará a asegurarse de que su hijo pierda menos días de clases y usted menos días laborales.



Conozca a Joseph Dill, DDS, vicepresidente de Ciencia Dental y Estrategia de la Red de Delta Dental. Con más de 30 años de experiencia en el campo dental, incluidos ocho en consultorios privados y 16 en el área de seguros dentales, el Dr. Dill cuenta con conocimientos de experto y brinda consejos útiles para que usted mantenga una sonrisa brillante.

* Para programar citas, se usa la tecnología de nuestros socios de "Brighter". La disponibilidad puede variar según el área geográfica y la participación individual del dentista en "Brighter Schedule".

Buena receta para la salud bucal: Ensalada de sandía, feta y menta

¿Busca un platillo nuevo que se convierta en el favorito del verano? Esta refrescante ensalada seguramente se convertirá en uno de sus platillos más populares. Está hecha con sandía refrescante y una combinación irresistible de sabores dulces y salados, además, es rápida y fácil de preparar.

Ingredientes:

6 tazas de sandía picada en cubitos
¾ de taza de queso feta desmenuzado
¼ de taza de cebolla finamente rebanada
¼ de taza de menta fresca picada
½ cucharada de aceite de oliva extra virgen
Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Mezcle con cuidado todos los ingredientes en un tazón grande. ¡Disfrute!



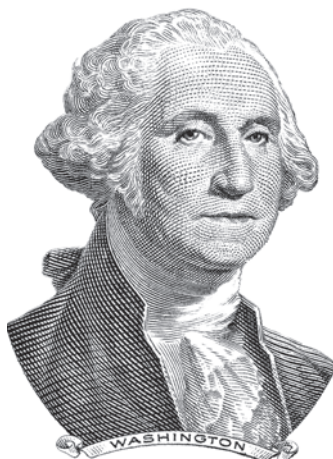
Historia de la salud bucal: Los Padres de la Patria y los primeros patriotas

Eche un vistazo a la salud bucal de los hombres que ayudaron a crear a los Estados Unidos.



Paul Revere

Quizá haya escuchado de su cabalgata nocturna para alertar a la milicia colonial durante la Guerra Revolucionaria. ¿Pero sabía que Paul Revere también era dentista? Él, uno de los primeros patriotas, no solo trabajaba como platero en Boston: también limpiaba dientes y vendía dentaduras postizas. Además, se piensa que también fue la primera persona en identificar un cuerpo por sus dientes. Él confirmó la muerte de su amigo, el Dr. Joseph Warren, cuando reconoció el puente dental que le había hecho.



George Washington

El primer presidente del país sonreía raras veces y es posible que el motivo hayan sido sus dentaduras postizas. Washington usó dentaduras postizas hechas de dientes de caballo, vaca y humano, lo que obligaba a que sus labios sobresalieran de forma incómoda. Además, él consideraba que las dentaduras postizas eran un signo de debilidad.



John Adams

El segundo presidente de Estados Unidos no tenía todos los dientes. Dos factores contribuyeron a su caries dental: amaba los dulces y creía que el vomitar era la cura de muchas enfermedades. Debido a que Adams se negó a usar dentaduras postizas, era difícil entenderlo cuando hablaba.



Thomas Jefferson

El autor principal de la Declaración de Independencia mantenía sus dientes en una condición sorprendentemente buena para la época. Cuando Jefferson tenía 81 años, dijo que solo había perdido un diente permanente en toda su vida.

¿Sabía que...?

El primer dentista de Estados Unidos con entrenamiento puso su consultorio en 1760.

¿Sabía que...?

George Washington nunca tuvo dientes de madera. Sus dentaduras postizas se exponen en el Museo Nacional de Historia Dental en Baltimore, Maryland.



Los lectores preguntan, y nosotros respondemos

Janice pregunta:
“¿Puedo tomar
agua de la
manguera del
jardín?”

Hola, Janice. Puede ser tentador abrir la llave y tomar un sorbo, pero beber agua de una manguera no es una buena idea. Las mangueras para jardín contienen una serie de químicos que pueden ser dañinos para niños y adultos.

Dado que las mangueras para jardín permanecen inmóviles entre usos, el agua dentro de ellas acumula bacterias y químicos del tubo de plástico. Además, el aro de latón y la abertura pueden tener más contaminantes. Esta contaminación es peor si la manguera se ha dejado al sol por largos periodos.

La contaminación con plomo también es un gran problema. Algunas mangueras filtran niveles peligrosos de plomo al agua, según un [estudio de 2016](#) realizado por el Ann Arbor Ecology Center. La exposición al plomo no solamente puede aumentar su riesgo de caries, sino que también podría ser fatal. El plomo ha sido relacionado con graves problemas de desarrollo mental y físico y es especialmente dañino para niños menores de 6 años.

Así que olvídense de la manguera. Lleve con usted una botella de agua cuando esté en el jardín o entre a la casa por un vaso de agua de la llave.

grin!



5 consejos dentales para nadadores

La natación y sus dientes



La natación es una gran manera de mantenerse fresco este verano. Sin embargo, el pasar mucho tiempo en la alberca o en el océano puede afectar sus dientes. Aquí explicamos cómo y qué hacer para proteger su boca.

1. Guarde sus retenedores.

Antes de lanzarse, quítese los aparatos dentales, como los retenedores. Guárdelos de forma segura en un contenedor lejos del agua. Los retenedores pueden caerse en el agua y dañarse o perderse. El agua con cloro de las albercas también puede dañar el plástico.

Si usa dentaduras postizas parciales o completas, no tiene que quitárselas cuando vaya a nadar. Sin embargo, el agua puede aflojar la succión que mantiene fijas las dentaduras postizas, así que asegúrelas en su lugar con un adhesivo para dentaduras postizas.

2. Evite el dolor síndrome de la boca del buzo.

Si bucea, puede experimentar el síndrome de la boca del buzo (o barodontalgia) debido a cambios de presión en aguas profundas. Cuando esto pasa, el aire en los dientes se contrae para igualar la presión externa. Esta es una condición dolorosa que puede dañar los empastes, las coronas y las dentaduras postizas. Antes de ir a bucear, pídale al dentista que le revise la boca por si tiene caries sin tratar o restauraciones flojas.

3. Camine, no corra.

Reduzca la velocidad cuando esté en la alberca. Si se resbala sobre una superficie mojada, podría caerse, y astillarse o perder un diente.

4. No se exceda con el cloro.

Si tiene su propia alberca, asegúrese de revisar los niveles de cloro con un profesional. El cloro es una base fuerte y si no se diluye adecuadamente, puede desgastar el esmalte de los dientes y dejarlos frágiles y sensibles.



5. Realícese limpiezas frecuentes.

Mientras más tiempo sus dientes estén expuestos al agua con cloro, más aumentan las probabilidades de que desarrolle sarro de nadador. El cloro puede depositar residuos en los dientes y dejarlos amarillos o cafés después de una exposición constante. Esta condición afecta por lo regular a nadadores que pasan más de seis horas a la semana en agua tratada químicamente.

¿Le suena familiar? Hágale saber a su dentista si usted nota estas manchas en sus dientes o en los de sus hijos. El dentista puede eliminar las manchas, darle consejos para evitarlas y, si es un problema crónico, puede recomendarle limpiezas más frecuentes.

Respuestas de dos palabras



P:
¿En realidad los británicos tienen peores dientes que los estadounidenses?

R:
Realmente no.

Desde los chistes casuales hasta las representaciones en los medios, la suposición de que los británicos tienen peores dientes que los estadounidenses es bien conocida. En televisión, los personajes británicos suelen mostrarse con sonrisas tímidas y es más probable que los actores estadounidenses blanqueen y fortalezcan sus dientes más que sus homólogos británicos.

¿Pero es cierto que los británicos tienen peores dientes? Un [estudio de 2015](#) publicado en The BMJ, reveló las siguientes cifras.

Estadounidenses:

El **31.4%** califica su salud bucal como “no tan buena”.

El **13.5%** dijo que sus problemas de salud bucal afectan de forma negativa su vida.

Les falta un promedio de **7.31%** dientes.

Britá

El **30.8%** califica su salud bucal como “no tan buena”.

El **15.1%** dijo que sus problemas de salud bucal afectan de forma negativa su vida.

nicos:

Les falta un promedio de **6.97%** dientes.

Estos resultados no respaldan los estereotipos. Los estadounidenses y los británicos tuvieron más o menos la misma clasificación en las mediciones del estudio de salud bucal. En algunas áreas, los británicos se quedaron atrás y, en otras, los estadounidenses estuvieron peor.

Entonces, ¿por qué se piensa que los británicos tienen mala dentadura?

La respuesta podría estar relacionada al aspecto estético, el cual no se consideró en el estudio. Los dientes saludables no son necesariamente blancos y brillantes.

Los tratamientos como el blanqueamiento de dientes y la ortodoncia son más populares en Estados Unidos que en el Reino Unido. De acuerdo con la BBC, solo el 3 % de la población del Reino Unido se ha realizado un tratamiento para blanquear los dientes. Esto en comparación con el 14% de la población de Estados Unidos.

Sin embargo, es posible que los británicos alcancen a los estadounidenses: el gasto privado en trabajos cosméticos dentales en el Reino Unido subió un 27% desde el 2010, de acuerdo con el grupo de investigación de mercado Mintel.

SU GUÍA PARA UNA FERIA SALUDABLE

Antes de ir al parque de diversiones,
revise qué puede hacer para
proteger sus dientes.





1. Consuma menos azúcar

La moderación es clave en la feria. Está bien que se dé gusto con unos cuantos dulces, pero evite alimentos con grandes cantidades de azúcar, como buñuelos o barras de caramelo fritas. Todo ese azúcar alimenta las bacterias que causan las caries.

2. Lleve con usted un cepillo de dientes (o algo de goma de mascar)

Cuando no pueda resistir el llamado de una galleta frita, lleve a cabo las medidas básicas de la salud bucal. Si puede, lleve un cepillo de dientes para viajes, una pasta de dientes con flúor e hilo dental. Pase al baño después de las comidas para lavarse los dientes.

¿No tiene a la mano un cepillo de dientes? Masque goma de mascar para reducir las partículas sobrantes hasta que pueda lavarse los dientes.





grin!

¿Sabía que...?

La feria estatal más grande del país se lleva a cabo en uno de los estados más grandes: ¡Texas!

Un dentista de Nashville inventó el algodón de azúcar. Hizo su debut público en la Feria Mundial de St. Louis en 1904.

La Feria del Estado de Georgia tiene un derbi único en su clase. En vez de jinetes tradicionales que montan caballos, hay monos que montan perros y compiten por el premio mayor.

3. Elija bocadillos saludables

Entre una gran cantidad de dulces, en la feria también se ofrecen opciones saludables. Opte por un batido de frutas frescas, un kebab de carne o vegetariano, o nueces rostizadas y una ensalada. O bien, traiga sus propios bocadillos saludables. Los palitos de apio, las zanahorias miniatura y las rebanadas de manzana son opciones fáciles de transportar que son refrescantes y bajas en azúcar.

4. Manténgase hidratado

Beba agua a lo largo del día para quitarse la sed y limpiar el ácido y las bacterias que producen las caries.

5. Prepárese

Entre los carritos locos y las manzanas cubiertas de dulce, sus dientes se enfrentan a varios riesgos en la feria. Tenga a la mano el número de su dentista y un mapa de la salida en caso de una emergencia dental (página 17).

Este verano, no olvide ir a la feria de su condado local o de su estado. Tenga en mente estos consejos y asegúrese de llevarse buenos recuerdos y una sonrisa saludable.



Su guía para una sonrisa de verano

Manténgase activo este verano con estas ideas divertidas.

- ① Pasee en una canoa en un río o una bahía cercanos.
- ② Prepare un asado en su vecindario. Mire los consejos en las páginas 18 y 19.
- ③ Organice un juego de fútbol con sus amigos. ¡No olvide su protector bucal!
- ④ Pasee por una ruta de excursión nueva. ¡Recuerde aplicarse bálsamo labial con un factor de protección solar de 30 o más!
- ⑤ Juegue Marco Polo en la alberca.
- ⑥ Presuma su lado artístico dibujando con tiza sobre la acera.
- ⑦ Acampe en el patio trasero.
- ⑧ Coloque un bebedero para colibríes para atraer al amigo emplumado más rápido de la naturaleza.
- ⑨ Llene el coche con sábanas y bocadillos saludables para ir a ver una película en el auto cinema.
- ⑩ Prepare una canasta con comida y disfrute un día de campo.

Tendencia dental destacada: Pasta dental casera

Antes de que la pasta dental se produjera de manera comercial, muchas personas hacían las suyas propias. Algunos entusiastas de fabricar sus propios productos intentan retomar esta tradición. En internet hay muchas recetas de pastas dentales caseras. Pero antes de que tire su tubo en la basura, esto es lo que debe saber sobre las pastas dentales hechas en casa.

¿Qué es una pasta dental casera?

Las pastas dentales hechas en casa pueden variar desde pastas hasta polvos. Algunos ingredientes populares son aceite de coco, bicarbonato de sodio, sal de mar, fragmentos de cacao y aceites esenciales. Algunas personas añaden endulzantes como xilitol o estevia.

Sus defensores elogian la transparencia de la pasta dental hecha en casa (no tiene ingredientes secretos), el bajo costo y que no haya un empaque de plástico que desechar al final.

¿Funciona? ¿Existen riesgos?

Las pastas dentales hechas en casa pueden ser efectivas para eliminar la placa de acuerdo con un estudio de 2017 en la Revista de Ciencias Médicas y Dentales de la Organización Internacional de Investigación Científica (IOSR, por sus siglas en inglés). El estudio examinó una pasta dental casera hecha de aceite de coco, bicarbonato de sodio y estevia.

Sin embargo, a la pasta dental casera le falta el ingrediente clave de la pasta dental comercial: el flúor. La enorme disminución de caries dentales

durante el siglo pasado se debe, en parte, a este mineral esencial.

Una marca de pasta dental debe contener flúor para recibir el “sello de aprobación” de la Sociedad Dental Estadounidense (ADA, por sus siglas en inglés). El mineral fortalece el esmalte y reduce el riesgo de caries.

Las pastas dentales que se compran en la tienda contienen cantidades apropiadas de flúor para combatir las caries dentales, por lo que reemplazarlas con pastas dentales caseras puede causar una deficiencia en la exposición al flúor. Además del flúor, las pastas dentales pueden contener ingredientes activos que pueden ayudar de otras formas, como por ejemplo, reduciendo la sensibilidad dental, blanqueando los dientes o combatiendo la gingivitis y el crecimiento del sarro. Las pastas de dientes comerciales están reguladas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés). Usted no obtiene este beneficio con una mezcla hecha en casa.

Además, las recetas de pastas dentales caseras en ocasiones contienen ingredientes que pueden ser dañinos para la boca, como el jugo de limón, los aceites esenciales y el peróxido de hidrógeno.

Nuestro veredicto: Vaya a la segura con pasta dental comprada en la tienda. Busque las etiquetas que contengan el sello de aprobación de la ADA y elija los tubos más grandes para reducir la basura.

¿Está listo en caso de una emergencia dental?

Ha escuchado sobre los botiquines de emergencia para desastres. Quizás ha hecho simulacros de incendios, simulacros de temblores y simulacros de tornados. Pero ¿se ha preparado para una emergencia dental?

Si se prepara ahora, podrá controlar mejor cualquier emergencia dental inesperada. Tenga en mente estas estrategias y no olvide reunir suministros para su botiquín de emergencias dentales.

1. Hable con su dentista

En su próxima cita, pregúntele a su dentista con quién debe comunicarse en caso de una emergencia dental. Algunos dentistas tienen espacio en su agenda durante el día para atender a los pacientes de emergencias. Si el suyo no está disponible para atender un problema cuando llame, su consultorio dental podrá referirlo a otro dentista. No olvide guardar el número telefónico de su dentista en la cartera.

2. Considere sus opciones de atención de emergencia.

Si tiene una emergencia dental en la noche o el fin de semana, tiene un par de opciones. Es posible que su dentista tenga una línea fuera del horario regular para que usted llame. Pida ese número en su próxima cita y téngalo a la mano.

Dependiendo de su emergencia, la sala de atención de urgencia o de emergencias podría ser la mejor opción. Los médicos en estas instalaciones no pueden arreglar los dientes de forma permanente, pero pueden ayudar a tratar el dolor. Sus beneficios dentales no se aplicarán, así que consulte la cobertura de emergencias de su plan médico.

3. Aprenda remedios caseros.

Algunas emergencias dentales pueden resolverse en casa.

- **El dolor de dientes** por lo regular puede atenderse en casa con un analgésico y una compresa fría, seguidos de una consulta con el dentista.

- Para aliviar **las mordidas en la lengua y en los labios**, lave el área suavemente y aplíquelo compresas frías. Si la herida no deja de sangrar, acuda a una sala de atención de urgencia o de emergencias.
- Si **se cae un diente permanente**, acuda a su dentista lo más pronto posible. Mientras tanto, tome medidas inmediatas para preservar el diente. Evite tocar la raíz del diente. Enjuague el diente cuidadosamente con leche o agua sin remover ningún tejido restante. Trate de colocar el diente en la cavidad y sujételo en su lugar. Si no puede, coloque el diente en leche o agua. Mientras más rápido visite al dentista, mayor la probabilidad de que salve el diente.
- Si **el diente de leche de su bebé se cae**, aplique presión en el área para detener el sangrado. No coloque el diente en la cavidad. Esto puede dañar el crecimiento del diente permanente que está debajo y se arriesga a que el bebé se trague el diente.

Prepare un botiquín de emergencia dental

- un contenedor pequeño con una tapa que selle
- cera dental para niños con correctores dentales
- la información de contacto de su dentista
- material de empaste temporal
- gasas y venda
- analgésicos
- un trapo de tela

Guarde el botiquín en el automóvil y lléveselo cuando vaya de vacaciones.

6

consejos para su asado de verano

Este verano, relájese en un asado con sus amigos y familiares. Pero tenga en mente estos consejos para proteger sus dientes.



1

Evite la salsa BBQ

Normalmente, la salsa BBQ es alta en azúcar. Esta es una mala noticia para sus dientes. Cuando se evita el azúcar, no hay que sacrificar el sabor. Considere usar un aderezo sin azúcar para sazonar los platillos con carne. Para una mezcla rápida, combine sal, pimienta negra, paprika y ajo.



2

Tenga en cuenta los acompañantes

Cuando se sirva el plato principal, elija acompañantes bajos en azúcar y carbohidratos. Los vegetales rostizados son una alternativa deliciosa a las ensaladas de pasta ricas en carbohidratos. O pruebe una receta de ensalada nueva (página 5).



3

Tenga hilo dental (no palillos de diente) a la mano

Cuando tenga residuos de carne o elote entre los dientes, no use un palillo de dientes. El hilo dental es más suave para las encías y es mejor para deshacerse de esos molestos residuos de comida.

4

Evite el hielo

Cuando muerde cubos de hielo se arriesga a agrietar los dientes y dañar el esmalte. Para obtener el mismo efecto refrescante sin que haya la posibilidad de una emergencia dental (página 17), simplemente enfríe las bebidas en el refrigerador o la heliera.



5

Reduzca el consumo de alcohol

Debido a su alto contenido de azúcar y a que tiende a resecar la boca, el alcohol es una vía rápida para la aparición de caries dentales. Para variar un poco, alterne entre vasos de agua y bebidas para adultos. Este truco puede disminuir la posibilidad de padecer caries (y de despertar la mañana siguiente con dolor de cabeza).



6

Manténgase fresco con paletas heladas de frutas.

Las paletas de frutas son una forma dulce de refrescarse sin azúcar añadida. También son fáciles de hacer. Para prepararlas, corte diferentes tipos de frutas en pedazos pequeños. Llene vasitos de papel (o un molde para paletas de hielo) con la fruta (como kiwi, sandía y fresas), coloque un palito de paleta en medio y luego vierta jugo de frutas diluido. Congélelas en la noche para tener un postre delicioso el día siguiente.



A photograph of two women sitting at a bar, laughing and talking. The woman on the left is leaning in and whispering to the woman on the right. They are both smiling broadly. In front of them on the bar are three glasses of drinks with lemons. The background is a rustic stone wall with warm lighting.

Una sonrisa puede decir
**NO PUEDO REPETIRLO,
PERO ES BUENO**

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 y la mantiene sana 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™