

Noticias para consultores acerca del bienestar bucal - abril de 2022



♥ su higienista dental

La Semana Nacional de Higienista Dental se celebra la segunda semana de abril de cada año. Es el momento de demostrar a su higienista dental favorito un poco más de cariño para celebrar el papel tan importante que juega en el consultorio dental. Puede incluso [enviarle una tarjeta](#) para agradecerle todo lo que hace!

Justo como el personal de enfermería ayuda a los médicos, los higienistas trabajan junto a los dentistas para ayudar a tratar a los pacientes. Ellos han obtenido grados de especialización, tienen licencia y están registrados en los estados en los que trabajan.

Los higienistas dentales son los profesionales de la salud bucal capacitados para hacer más que solo pulir sus dientes de perla. En muchos estados, también...

- Hacen exámenes de detección de caries, enfermedad de las encías y cáncer bucal
- Asisten a los dentistas para adormecer el diente o la boca
- Toman radiografías e impresiones de mordida para los dispositivos bucales, dentaduras postizas y coronas
- Brindan información acerca de la higiene bucal, prevención de caries, cómo dejar de fumar y cómo llevar una dieta adecuada
- Realizan tratamientos no quirúrgicos para la enfermedad de las encías como raspado y alisado radicular
- Aplican flúor y sellantes

Entonces, aproveche el conocimiento de su higienista dental. Sienta la confianza de hacerle preguntas o hablarle acerca de sus inquietudes con respecto a su siguiente cita. Para iniciar la

conversación, lleve los resultados de nuestra evaluación dental en línea. Solo responda algunas pocas preguntas simples para obtener un resumen de su estado de salud bucal y posibles factores de riesgo, luego imprímalo y lleve una copia para que su higienista dental y su dentista lo revisen.

[Tome «My Dental Assessment» \(Mi evaluación dental\)](#)



Brindando atención bucal a personas con autismo

Para personas con trastorno del espectro autista (TEA), una compleja discapacidad del desarrollo que dificulta la comunicación y el funcionamiento social, conductual e intelectual, la vida suele presentar desafíos. A veces, recibir el cuidado bucal profesional adecuado es un obstáculo para ellos, ya que las rutinas obsesivas, los comportamientos repetitivos, los movimientos corporales impredecibles y el comportamiento auto agresivo pueden ser síntomas que complican el cuidado dental. Pero con algunas adaptaciones, la mayoría de las personas con TEA leve o moderado pueden recibir tratamiento con éxito en el entorno de la práctica dental general

Problemas comunes con la atención bucal

Los retos más comunes para brindar atención bucal a personas con autismo son la comunicación y los problemas conductuales. Si usted es el cuidador o ayuda a alguien con TEA, debe considerar algunos de estos puntos antes de ir al dentista.

- El cuidador o el dentista debe alinear el nivel de comunicación con las capacidades intelectuales y funcionales del paciente. Explicar y demostrar los procedimientos y motivar la cooperación.
- La naturaleza invasiva de la atención bucal detonan los problemas de conducta, como la hiperactividad y la frustración, por lo que permitirle al paciente que se familiarice con el consultorio, con el personal y el equipo puede ayudar a minimizar las reacciones.
- En ocasiones, las personas con autismo tienen respuestas inusuales a la estimulación, como el sonido y el tacto. Mantener las citas a la misma hora y con el mismo personal puede ayudar a lograr la consistencia. Minimizar las distracciones para crear un ambiente de calma y darle tiempo a la persona para que se ajuste al entorno también puede ayudar.

Las personas con autismo, en ocasiones también tienen problemas para practicar higiene dental en casa. Si la persona tiene problemas para cepillarse los dientes y usar hilo dental por sí misma, un cepillo de dientes modificado o un porta hilo dental puede facilitar la higiene bucal. Los cuidadores y profesionales dentales también deben poder detectar hábitos bucales dañinos, como rechinar los dientes, sacar la lengua, masticar objetos o comportamientos autolesivos como morderse el labio. En algunos casos, puede ser necesario un protector bucal.

Encuentre al dentista correcto

Encontrar al dentista correcto también puede tomar un largo camino para que quienes tienen autismo logren una consulta dental exitosa. Los dentistas con experiencia en el tratamiento en personas con discapacidades del desarrollo están capacitados y acostumbrados a manejar el tipo de problemas que se han descrito. Es importante llamar y hablar al consultorio antes de la cita para que el personal tenga conocimiento de la afección del paciente y los retos específicos que conllevará la consulta. Los niños con TEA pueden experimentar diferentes problemas que los adultos con la misma afección, también es importante considerar esto. [Find a dentist \(Buscar un dentista\)](#) con la búsqueda de proveedores dentales de United Concordia.

Vea este [folleto de los Institutos Nacionales de Salud](#) para obtener información adicional acerca de cómo ayudar a las personas con autismo a lograr una salud bucal óptima para mantener su boca saludable de por vida.

Fuentes: National Institute of Dental and Craniofacial Research, National Institutes of Health. *Practical Oral Care for People With Autism*, Julio de 2009, NIH Publication No. 09-5190.

Chase, I and Baumer, N. (2021). [Making Visits to the Dentist Easier for People with Autism Spectrum Disorder](#), Harvard Health Publishing, Child & Teen Health, health.harvard.edu, se accedió en marzo de 2022.



Blanquee sus dientes en casa

Recientemente, el gobierno [flexibilizó las recomendaciones](#) sobre cuándo se debe usar mascarilla. Si usted vive en un lugar que se considera de bajo o medio riesgo de COVID-19, puede estar bien si finalmente se descubre el rostro.

¿Listo para tirar esa llamativa mascarilla y mostrar su hermosa sonrisa? Asegúrese de que sus dientes estén relucientes.

La Asociación Dental Americana reconoce que los tratamientos de blanqueamiento, ya sean kits que usted mismo haga o procedimientos profesionales, pueden ser efectivos para eliminar las manchas. Las siguientes son algunas opciones que puede probar en casa.

Tiras blanqueadoras

Estas tiras delgadas y elásticas se adhieren directamente en la superficie del diente. Normalmente están recubiertas con un gel peróxido que disuelve las manchas gradualmente y con seguridad. Las tiras blanqueadoras deben aplicarse una vez al día hasta ver resultados.

Guardas de blanqueamiento

Estos kits contienen una guarda diseñada para ajustarse suavemente alrededor de la parte frontal y trasera de sus dientes. Algunas guardas están rellenas con una solución blanqueadora, mientras otras vienen con jeringas llenas de gel. Las guardas blanqueadoras se usan normalmente por períodos más largos que las tiras blanqueadoras, y en ocasiones durante toda la noche.

Kits de luz LED

Este poderoso método de blanqueamiento se compone de un sistema de luces LED, una guarda bucal, peróxido en gel y un cargador. Después de aplicar el gel blanqueador sobre los dientes, la guarda bucal los recubre con una luz LED de color azul, esto mejora los efectos del blanqueamiento.

Pasta dental blanqueadora

La mayoría de las pastas dentales blanqueadoras contienen un polvo abrasivo suave que pule los dientes y elimina las manchas. Algunas pastas dentales también contienen peróxido de hidrógeno para obtener resultados más notables. Debido a que son pocos los ingredientes blanqueadores, puede esperar que los efectos blanqueadores sean leves.

Primero hable con su dentista

Pida siempre asesoría a su dentista antes de tratar de blanquear sus dientes en casa. Es posible que desee conversar acerca del blanqueamiento dental profesional, realizado en el consultorio. Los dentistas usan soluciones de peróxido mucho más fuertes, en combinación con luz o calor, y pueden hacer que sus dientes se vean más blancos, más rápido. Pero recuerde, el blanqueamiento dental se considera un procedimiento cosmético y no estará cubierto por su plan dental.

[Información acerca de la odontología cosmética](#)



El ejercicio y sus dientes

Con la primavera a la vuelta de la esquina, muchos estamos deseando retomar nuestras rutinas de ejercicio al aire libre. ¡Esa brisa fresca está llamando a todos los ciclistas, corredores y patinadores! Mientras nos preparamos para salir a una de estas actividades, no se olvide de su boca, cuando se trate de equipo de seguridad y de tomar precauciones para proteger sus dientes.

Consejos para proteger sus dientes

Use el equipo adecuado: Un casco bien ajustado ayudará a proteger su cabeza y cara de posibles lesiones. Usar uno con un protector facial puede proteger aún más sus dientes. También puede usar un protector bucal para ayudar a proteger sus dientes. El equipo adecuado, incluso los zapatos (y su bicicleta si va en bicicleta) puede ayudar a prevenir lesiones.

Familiarícese con la zona: Si anda en bicicleta o corre al aire libre, debe saber qué esperar en el camino. Si está en un sendero, debe conocer la clasificación del sendero y estar preparado para cualquier obstáculo, incluso las condiciones climáticas.

Conozca su nivel de habilidad: Haga que sus habilidades encajen con precisión con el terreno o los senderos que tome. Si es necesario, deténgase un momento y desarrolle sus habilidades con el paso del tiempo.

Evite las bebidas deportivas azucaradas: La mayoría de las bebidas, incluso las energéticas y deportivas, contienen grandes cantidades de azúcar y ácido, que pueden alimentar las bacterias en la boca. Evitarlas y beber agua en su lugar puede ayudar a prevenir las caries dentales y la enfermedad de las encías.

¿Te duelen los dientes cuando haces ejercicio al aire libre?

Como si los músculos adoloridos no fueran suficiente después de un día de ejercicio vigoroso al aire libre, muchos corredores y ciclistas descubren que sus *dientes* realmente duelen durante el entrenamiento.

Aire frío: La sensibilidad dental puede actuar con la exposición al aire muy frío o caliente. Respirar por la nariz en lugar de por la boca puede reducir este síntoma. Los dientes sensibles también pueden ser un

signo de enfermedad de las encías, por lo que posiblemente quiera hablar con su dentista si sus dientes reaccionan así al aire frío.

Respirar por la boca también puede causar sequedad en la boca, lo que significa que será más propenso a las caries. La saliva ayuda a eliminar los desechos y neutraliza los ácidos de las bacterias y de los alimentos. Además, durante el entrenamiento de alta intensidad, la composición y la consistencia de su saliva se vuelven más pegajosas, atrapando los azúcares y ácidos que causan caries.

Rechinar los dientes: ¿Se ha dado cuenta que presiona los dientes o la mandíbula al hacer ejercicio? Correr puede causar reverberaciones en su cuerpo, y también lo sentirá en los dientes si están apretados entre sí. Relajar la mandíbula y mantener los músculos sueltos y los dientes separados puede reducir la fuerza sobre los dientes. Usar zapatos acolchados que no estén desgastados también puede ayudar.

Infección sinusal: Los senos paranasales infectados o inflamados pueden causar dolor de muelas mientras corre o camina. El tratamiento de esta afección puede reducir este síntoma.

Si se lesiona

Un diente quebrado o agrietado puede doler o no, dependiendo de la exposición del nervio. Hasta que pueda ver a un dentista, enjuáguese la boca con agua tibia para limpiar la zona que rodea el diente afectado y aplique una compresa fría para reducir la hinchazón.

Si se le cayó un diente, recójalo sujetándolo por la parte superior, no por la raíz. Enjuague la raíz con agua y vuelva a colocarla en el alvéolo (o colóquelo en agua para transportarlo).

Para cualquier lesión dental, comuníquese con su dentista de inmediato.

El lado positivo

Si bien el ejercicio puede representar un riesgo para la seguridad, existe un vínculo vital entre el ejercicio y una buena salud dental. Un estudio publicado en el [Journal of Periodontology](#) encontró que las personas que mantienen un peso normal y hacen la cantidad recomendada de ejercicio tuvieron un 40% menos probabilidad de tener periodontitis o enfermedad de las encías grave. ¡Así que no dude en salir y sudar esta primavera!

Fuentes:

Kuzma, C. Runners World, 2017. [5 Ways Runners are Messing Up Their Teeth](#). Se consultó en marzo de 2022.

McGann Facial Design, 2018. [Ever Wonder Why Your Teeth Hurt While You Run?](#) Se consultó en marzo de 2022.

United Concordia Dental, Oral Health Resources. [Lost a Tooth? Stay Calm... How to Minimize the Damage and Save Your Smile.](#) Se consultó en marzo de 2022.

Wyndham, L. Dental News, 2020. [How Can Exercise Improve Oral Health?](#) Se consultó en marzo de 2022.



¿Verdadero o falso?

El consumo excesivo de bebidas alcohólicas aumenta el riesgo de cáncer bucal.

¡Verdadero!

El consumo de alcohol es un factor de riesgo para el cáncer bucal. Si bien la enfermedad no siempre se puede prevenir, limitar el consumo de alcohol y seguir un estilo de vida saludable, puede reducir significativamente la probabilidad de desarrollarla.

El cáncer bucal es un término general que se refiere a cualquier cáncer que comienza en la cavidad bucal (boca), que incluye los labios, las mejillas, la lengua, el techo y el piso de la boca, las encías y los dientes. El cáncer bucal también se puede presentar en las glándulas salivales menores, con frecuencia en el techo de la boca.

Además del consumo de alcohol y tabaco, otros factores de riesgo incluyen:

- Exposición a la luz ultravioleta, generalmente de la luz solar y/o camas de bronceado
- Infección por el [virus del papiloma humano \(VPH\)](#)
- Mala nutrición
- [Sistema inmunitario comprometido](#)
- Ciertos síndromes genéticos, como [anemia Fanconi](#) o [disqueratosis congénita](#)
- [Enfermedad de injerto contra huésped \(EICH\)](#), que se puede presentar después de un trasplante de médula ósea o de células madre
- Enfermedad periodontal (de las encías) grave sin tratamiento