

¡Hola a todos! Este es nuestro boletín informativo de junio/julio. Hemos emitido contenido que es fácil de compartir - solo use el botón de “reenviar este correo electrónico”. O resalte el texto que quiere compartir, luego cópielo y péguelo en donde usted quiera. ¡Así de simple!



La “nueva normalidad” para visitas al dentista

Durante estos momentos de incertidumbre, es normal que quiera sentirse protegido al recibir atención dental en un entorno seguro. Es reconfortante saber que los dentistas usarán ahora un equipo de protección personal (PPE, por sus siglas en inglés) especial para cada consulta dental.

Este alto nivel de protección no se necesitaba antes de la pandemia, pero los CDC, la Administración de Salud y Seguridad Ocupacional (OSHA, por sus siglas en inglés) y la [Asociación Dental Americana](#) recomiendan nuevos lineamientos de para el control de infecciones, diseñados para ayudar a protegerlo a usted, a su dentista y al personal del consultorio.

Además de procesos estrictos de desinfección, los dentistas e higienistas dentales pueden usar mascarillas, caretas de protección y gorros, además de utilizar el equipo especial durante los procedimientos para ayudar a prevenir la contaminación. Incluso usted como paciente puede recibir un PPE, como una bata, mascarilla y gafas protectoras, para ayudarle a mantenerse seguro, y tener la certeza de recibir la atención dental de calidad que necesita.

[Infórmese acerca de la COVID-19 y su salud bucal](#)



Póngase los pantalones con su salud bucal

Es un hecho. Las mujeres cuidan mucho mejor su salud bucal. Las investigaciones muestran que las mujeres asisten al dentista el doble de veces que los hombres y tienen un mejor registro de cepillado y uso de hilo dental.¹

Esta es probablemente la razón por la que los hombres presentan más enfermedades de las encías que las mujeres. De hecho, más de la mitad de la población masculina ha sido diagnosticada con enfermedad de las encías.² Incluso usted, apreciado lector, si actualmente sus encías están sensibles y sangran al cepillarse, puede tener esta enfermedad.

Si no se trata oportunamente, la enfermedad de las encías comienza a destruir el hueso que sostiene los dientes y puede, a la larga, provocar la pérdida dental, lo cual no es muy agradable. Pero eso no es todo. Los estudios han demostrado que las enfermedades como la diabetes, los problemas cardíacos y algunos cánceres están vinculados a la periodontitis, la forma más grave de enfermedad de las encías.³

Junio es el mes de la salud masculina y por eso lo alentamos a mejorar su salud bucal. La enfermedad moderada de las encías es reversible con una rutina de cuidado bucal adecuada, pero la periodontitis es permanente.

[Refresque sus conocimientos acerca del cuidado bucal adecuado](#)



Hidratación saludable

De acuerdo con la Asociación Dental Americana, sorber agua es una de las mejores cosas que puede hacer por sus dientes, especialmente si es agua con flúor⁴. Mantenerse hidratado también ayuda a su sistema a distribuir los nutrientes, a deshacerse de los desperdicios, le brinda un brillo saludable a su piel y mantiene sus músculos en movimiento.

Este verano, busque los signos de deshidratación: boca seca, orina de color oscuro, ritmo cardíaco acelerado, dolor de cabeza y fatiga. Manténgase debidamente hidratado tomando muchas bebidas saludables.

[Conozca cuáles son las mejores \(y peores\) bebidas para sus dientes](#)



Practique la exposición al sol con seguridad

Usted no tomaría el sol sin proteger su cuerpo con protector solar, entonces no olvide sus labios. Los rayos ultravioletas del sol son hostiles y pueden afectar su piel. La exposición prolongada al sol sin protección puede provocar cáncer de la piel. Según la Academia Americana de Dermatología, la mejor defensa contra el cáncer de labios es el bálsamo labial o lápiz labial con 30 FPS⁵.

[Aprenda diferentes maneras para consentir sus labios](#)



Cómo manejar una emergencia dental

Las clases terminaron, el clima es más cálido cada día y la familia está lista para jugar bajo el sol. Desde correr en el parque hasta jugar a las peleas en el jardín, en ocasiones, la diversión del verano puede causar lesiones que afecten sus dientes o encías. ¿Qué debe hacer si se presenta una emergencia dental? Los accidentes pasan. A continuación, le decimos cómo prepararse:

[Consejos para evitar las emergencias dentales](#)

[Descargue](#) nuestra infografía sobre emergencias en las vacaciones



Paletas de aguacate y té verde

6 porciones

Estas paletas cremosas de yogur deben su tono verde al aguacate y el té matcha. Hecho de hojas tiernas de té verde molidas hasta obtener un polvo súper fino, el té matcha está lleno de antioxidantes. Los

estudios han establecido los beneficios del té verde en la salud, como ayudar a prevenir la enfermedad cardíaca, la diabetes tipo 2 y el cáncer.⁶

Las bananas añaden el sabor dulce natural, sin mencionar un 10% de fibra diaria, además de potasio, un gran aliado de la salud cardíaca. Aunque los aguacates tienen un alto contenido de grasa, se trata de grasa monoinsaturada o "grasa buena", recomendada por la Asociación Americana del Corazón. No dude en disfrutar este fresco y delicioso refrigerio todas las veces que desee.

[Obtenga la receta](#)

Ingredientes:

1 aguacate (cortado a la mitad y sin semilla)

1 banana (pelada, cortada en trozos)

1 taza de leche descremada

½ taza de yogur griego natural, sin grasa

1 cucharada de polvo de té matcha

1 cucharada de miel

Preparación:

Ponga todos los ingredientes en un procesador o licuadora. Licúe hasta que quede una mezcla suave.

Vierta cuidadosamente la mezcla en 6 moldes para paletas (de 4 onzas) Introduzca los palitos para paletas y congele hasta que se endurezcan, al menos durante 8 horas.

Sumerja la parte cubierta de las paletas en agua tibia para sacarlas del molde.

Información nutricional por porción

107 calorías | 5 g de grasa | 5 g de proteína | 5 g de carbohidratos

Receta tomada de Taste of Summer Recipes de la Asociación Americana del Corazón.

1. Women winning the battle of the sexes when it comes to periodontal health; [perio.org](#); Mayo de 2011.
2. Gum disease and men; [perio.org](#); 2020
3. Periodontal disease and systemic health; [perio.org](#). 2020
4. 4 Reasons water is the best beverage for your teeth; Mouth Healthy; American Dental Association; 2019.
5. Sunscreen FAQs; American Academy of Dermatology; 2019.
6. Should you drink matcha tea?; [Time.com](#); 8 de marzo de 2018.