Que tu salud no sea de dientes para fuera:

Sonríe libre de caries

Una boca sana significa más que tener una sonrisa digna de reflectores. Lejos de ser una mera cuestión de estética, la salud bucodental es indispensable para mantener nuestra calidad de vida. ¿Sabes si tu dentadura está libre de este problema?

Todos los sabemos. La salud bucodental es fundamental para nuestro organismo. Comprende el buen estado no sólo de los dientes, sino del resto de elementos de la cavidad oral como las encías, paladar, lengua y labios. Descuidar este aspecto de nuestro bienestar deviene en complicaciones dolorosas que, por lo general, requieren tratamientos y cirugías sumamente costosas. Ahorra dinero y malos ratos. Prevenir la formación de caries en tu boca protegerá tu salud, pero también tu bolsillo.

Conociendo al enemigo

¿Por qué tenemos caries? Las bacterias presentes en la boca convierten los azúcares y almidones en ácidos, formando la famosa placa dentobacteriana. Si no la eliminamos diariamente a través del cepillado, esta placa se mineraliza, formando primero sarro y luego caries. Estos ácidos descalcifican la superficie del diente –conocida como esmalte dental–, formando una lesión que con el tiempo y el descuido irá agravándose. A menos, claro, que sea atendida. De lo contrario, no sólo puede llevar a perder la pieza dental, también puede convertirse en una fuente de infecciones para todo el cuerpo.

El desarrollo de la caries, paso a paso

↘ Los primeros síntomas se manifiestan con manchas o líneas blancas. Conforme avanza la enfermedad, la superficie del diente puede tornarse de color café. En esta etapa la caries puede revertirse corrigiendo la higiene dental o mediante la aplicación de flúor por un profesional.

↘ La segunda etapa es cuando las lesiones afectan la segunda capa: la dentina. Los dientes se sensibilizan a los cambios de temperatura o al contacto con alimentos (dulces, salados o ácidos). En esta fase, la pieza puede ser fácilmente restaurada por el dentista.

↘ Tercera fase: la lesión ha llegado hasta el tejido más profundo, la pulpa, el nervio del diente. Hay presencia de dolor intenso, frecuentemente agudizado por las noches. El resultado puede ser la formación de abscesos y la pérdida total o parcial del diente. La pieza afectada se convierte en un foco de infección, tanto para el resto de la dentadura, como para el organismo.

Uno no sabe lo que tiene, hasta que usa dentadura postiza

¿Sabías que la pérdida de dientes en la vejez se debe a enfermedades bucales no atendidas y a una mala higiene bucal? No a un proceso relacionado con el envejecimiento, como se creía popularmente. Para evitar enfermedades bucodentales que nos hagan perder piezas conforme envejecemos, lo mejor es prevenir, manteniendo siempre una correcta higiene dental.

¿Conoces todos los pasos a seguir?

Cepilla tus dientes tres veces al día y después de cada comida.

Utiliza un cepillo de cabeza chica, cerdas blandas y con las puntas redondeadas para lograr un mejor alcance. En cuanto las cerdas estén dobladas o gastadas debes remplazarlo por uno nuevo.

Usa hilo dental para limpiar la zona entre diente y diente donde el cepillo no puede llegar. De no usarlo estarías realizando sólo la mitad del trabajo para mantener una buena salud bucal.

Visita al dentista por lo menos dos veces al año.

La caries es el segundo padecimiento más frecuente alrededor del mundo, sólo superado por el resfriado común. Tan sólo en México, según datos de la World Dental Federation, se estima que 80% de los jóvenes padece este problema

Para momentos difíciles, cuidados sencillos

Sin duda, supervisar tu dientes es importante a todas las edades, pero existen periodos o situaciones en donde es necesario tener atenciones especiales para mantener una buena salud bucodental:

Bebés. Aun cuando el niño no tenga dientes, se deben limpiar suavemente sus encías con una tela o gasa húmeda. Al aparecer el primer diente se recomienda limpiar con gasa o un cepillo dental suave, con o sin pasta dental. Hay que evitar dormir al niño con un biberón lleno de leche o jugo; la constante exposición de estos líquidos con los dientes aumenta la producción de ácidos, dañándolos.

Mujeres embarazadas. Debido al aumento del nivel hormonal, las encías se inflaman, volviéndose más sensibles al ataque bacteriano. Se debe mantener un estricta higiene bucal tras las comidas y en caso de vomitar, para evitar que los ácidos del estómago se queden en la boca.

Adultos mayores. Para llegar a anciano con una dentadura completa se debe mantener el cuidado dental mientras se conserven todas las piezas. Si éstas ya se han perdido, es necesario limpiar las encías con una gasa húmeda, así como las prótesis, en su caso.

Diabéticos. Las personas que padecen diabetes son más propensas a sufrir alguna infección debido al alto nivel de glucosa en la sangre, y esto incluye las infecciones dentales. Por ello es indispensable seguir una estricta higiene dental y consultar al dentista frecuentemente.

Tratamientos de ortodoncia. Quienes usan *brackets* u otro tipo de aparato para corregir su dentadura necesitan seguir las instrucciones de limpieza de su ortodoncista, pues estos implementos suelen guardar restos de comida que favorecen la generación de caries.

Otra forma de proteger tus dientes es mediante la aplicación de fluoruros. Estos compuestos, como el sodio, potasio y estaño fortalecen el esmalte de los dientes. En México, la sal de mesa está adicionada con yodo y fluoruro para disminuir la caries. Sin embargo, no debe consumirse este tipo de sal en estados donde el agua tiene grandes cantidades de fluoruro como Aguascalientes, Baja California, Durango, Guanajuato y Zacatecas. El exceso de este elemento puede llegar a causar flourosis, produciendo manchas en los dientes. También puedes recurrir a la aplicación profesional de fluoruro en consultorios dentales, donde se emplean fluoruros de alta concentración para remineralizar el esmalte dental.

Fuentes:
Organización Mundial de la Salud. Salud Bucodental, Nota informativa 318. 2007
Word Dental Federation, Data Mirror: Mexico. 2008 (fdiworldental.org)
Centro Nacional de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades. Contenidos Educativos en Salud Bucal. 2009
Centro Nacional de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades Contenidos Educativos en Salud Bucal. 2009

TIPS DEL CHEF OROPEZA

¿Te cansaron los chocolates?

Díselo con salsas

No sólo de la vista nace el amor. En el complejo arte de la seducción, el sentido del gusto tiene un lugar privilegiado. ¿Planeas ganarte el corazón de ese alguien especial con una deliciosa pasta en este romántico mes? Entonces toma nota de las salsas tradicionales que en esta ocasión el Chef Oropeza nos comparte. *Buon Appetito!*

En la cocina y el amor, los pequeños detalles marcan la diferencia. Las salsas, en el vasto universo de la gastronomía, nos regalan el mejor ejemplo. Desde tiempos remotos, estas mezclas de especias, vegetales e incluso carnes han sido utilizadas para añadirle sabor a platillos que por sí mismos pecarían de insípidos. Aunque en prácticamente todas las cocinas del mundo han jugado un papel importante, quizá sea en la italiana donde más partido les hayan sacado. ¿Conoces cuáles son las principales salsas italianas? A continuación, el Chef Oropeza te presenta algunas que serán la delicia de tu paladar y el de esa persona que le añade sazón a tus días.

¿EL TAMAÑO IMPORTA?

De acuerdo a su longitud, las pastas pueden dividirse en largas y cortas. Presentaciones como el espagueti o los tallarines son considerados dentro de la primera. Variedades como el fussilli, los coditos o los macarrones, caen dentro de la segunda. En cuanto a su grosor, procura las pastas anchas cuando vayas a utilizar salsas espesas o cremosas. Las delgadas empléalas para elaborar sopas o salsas muy caldosas.

¡QUE TU PASTA NO TE ROMPA EL CORAZÓN!

Ni que te saque de tu régimen... Aunque se trata de una fecha especial, debes de cuidar lo que comes. Especialmente si eres hipertenso, diabético o necesitas mantener bajos tus niveles de colesterol o triglicéridos. La mayoría de estos platillos incluye ingredientes que pueden interferir con tu dieta. Recuerda consultar a tu médico o nutriólogo antes de entregarte a una comilona.

¿Buscas una alternativa a las pastas? El Chef Oropeza pone a tu disposición un sinfín de recetas que son tan deliciosas como saludables. Encuéntralas en cheforopeza.com.mx

Cuatro quesos: Las salsas de queso son simplemente deliciosas. Cuando llevan tres tipos, por lo general incluyen una combinación de quesos italianos, como los fontina, asiago y parmesano. Cuando se trata de una salsa a los cuatro quesos, se le añade gorgonzola, el queso azul de los italianos. Esta salsa es ideal si preparas pastas cortas, como los macarrones.

Bosque o *boscaiolla*: Esta salsa, elaborada a partir de jitomates frescos, ajo, aceite de oliva y hierbas, le debe su sabor característico a los hongos porcini. Y no sólo eso, también su nombre. Se le conoce como "del Bosque" (o *alla boscaiolla*, en italiano) porque este hongo sólo era posible encontrarlo en los bosques del norte de Italia. La mezcla *boscaiolla* resulta prefecta para vestir pastas largas, como el "pelo de ángel".

Pesto: Desde el siglo XIX se conoce como "pesto genovés" a la mezcla de aceite, ajo, piñones blancos, albahaca y queso parmesano. Sin embargo, existen muchas variantes de esta fórmula, tanto en la región del Mediterráneo como al interior de la propia Italia. Esta salsa tan versátil puede prepararse incluso con tomates deshidratados y otras variedades de queso maduro, como el pecorino. El pesto resulta una excelente opción si tienes en mente una pasta corta, como el fussilli.

Carbonara: Se trata de una de las salsas más representativas del centro de Italia. Su popularidad no es en balde, también es una de las más deliciosas. Además de estar elaborada con trozos de tocino o *pancetta* finamente picados y puestos a freír, contiene huevo crudo y pimienta que se mezclan con la pasta cuando aún está caliente. Dependiendo de la receta que se siga, en algunas ocasiones se le añade crema. Esta salsa se utiliza en pastas largas, como el espagueti.

Boloñesa: Gracias a su color rojo intenso y su apetecible aroma, mezcla de especies, verduras y carnes, tanto de res como de cerdo, esta salsa ha cobrado popularidad prácticamente universal. Su nombre lo recibe de la ciudad de Bolognia, donde se cocinó por primera vez en el siglo XVI, cuando los comerciantes españoles llevaron el jitomate al viejo continente. Esta salsa se recomienda para las pastas largas, incluyendo en algunas ocasiones pequeñas albóndigas.