

# BOUNCE

## Hacia Una Sonrisa Más Brillante



### POR QUÉ NUESTRA SALUD DENTAL ES IMPORTANTE

A medida que envejecemos, nuestra salud dental puede afectar más que solo nuestros dientes. Al igual que nuestros huesos e articulaciones, nuestros dientes cambian con el tiempo y pueden afectar cómo masticamos e incluso cómo hablamos. Una mala salud dental le permite que las bacterias dañinas entren a nuestro cuerpo mediante la ingestión, encías inflamadas o heridas abiertas. Esto puede llevar a infecciones y aumentar el riesgo de condiciones graves como las enfermedades del corazón y diabetes.

### LO QUE COMEMOS AFECTA NUESTROS DIENTES

Hay una conexión directa entre nuestra dieta y la salud dental. Por ejemplo:

<p>Consumir alimentos azucarados y ácidos puede hacer que el esmalte, la capa protectora exterior de sus dientes, se vuelva más delgada, lo que resulta en dientes sensibles y caries.</p>	<p>Comer demasiados alimentos procesados que contienen altas cantidades de azúcar y sal, también pueden desgastar el esmalte con el tiempo.</p>	<p>Los alimentos picantes y la falta de nutrientes pueden agravar los síntomas de la boca seca, disminuyendo la producción de saliva necesaria para masticar, tragar y saborear.</p>	<p>Cantidades insuficientes de magnesio, calcio y fósforo pueden causar dientes flojos, pérdida temprana de dientes y sensibilidad dental.</p>
--	---	--	--

Para ayudar a mejorar su salud dental, a continuación, le daremos algunos nutrientes esenciales que puede incorporar en su dieta para mantener sus dientes fuertes y saludables:

<b>Ca</b> <b>Calcio:</b> Ayuda a mantener los dientes saludables.	Se encuentra en el tofu, productos lácteos bajos en grasa y verduras de hoja verde.
<b>D</b> <b>Vitamina D:</b> Ayuda a la absorción del calcio.	Se encuentra en los pescados grasos, yemas de huevo, requesón y exposición al sol.
<b>P</b> <b>Fósforo:</b> Ayuda a reconstruir el esmalte dental.	Se encuentra en el pollo, lentejas, productos lácteos bajos en grasa y semillas de calabaza.
<b>C</b> <b>Vitamina C:</b> Ayuda a la producción de colágeno, el cual mantiene las encías fuertes y saludables.	Se encuentra en la coliflor, fresas y coles de Bruselas.
<b>3</b> <b>Omega-3:</b> Ayuda a reducir la inflamación articular.	Se encuentra en los pescados grasos, semillas de chía y nueces.

Fuentes: Dental Erosion | ADA, Nutrition and Oral Health | ADA, National Library of Medicine, The Impact of Xerostomia on Food Choices—A Review with Clinical Recommendations - PMC, The Impact of Xerostomia on Food Choices—A Review with Clinical Recommendations - PMC, y The Nutrition Source

### DATO CURIOSO

¿Sabía que mantenerse hidratado ayuda a combatir la boca seca y a mantener su boca limpia? Lleve consigo una botella de agua para beber durante el día y por la noche, y considere masticar chicle sin azúcar para estimular la producción de saliva y ayudar a limpiar sus dientes.

Fuente: WebMD

### ALIMENTOS Y BEBIDAS A LIMITAR

Para mantener una buena salud dental es importante que preste atención a lo que come y bebe. A continuación, encontrará algunos ejemplos de alimentos y bebidas que conviene limitar, junto con la razón por la cual pueden afectar su salud dental.

#### ALIMENTOS Y BEBIDAS QUE SE DEBEN LIMITAR

<b>Alcohol</b>	Puede causar sequedad en la boca y llevar a la deshidratación.
<b>Jugos y refrescos</b>	Pueden aumentar las bacterias y causar el desgaste del esmalte debido a su alto contenido de azúcar.
<b>Café</b>	Pueden ser ácidos y ocasionar sequedad en la boca.
<b>Azúcar</b>	Puede causar caries y, con el tiempo, descomposición dental.
<b>Hielo</b>	Puede dañar los dientes debido a su dureza.
<b>Comida crujiente</b>	Pueden dañar los dientes dependiendo de qué tan dura sea.

Fuente: MouthHealthy/ADA

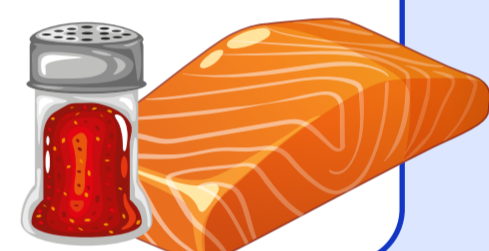
### RECETA DE SALMÓN HORNEADO

Los pescados grasos, como el salmón, contienen nutrientes clave para mantener sus dientes saludables.

Tamaño de porción: 1 filete de salmón (5 oz) | Calorías: 565 kcal | Proteínas: 33 g | Carbohidratos: 1 g | Grasas: 47 g | Calcio: 16 mg | Hierro: 0 mg

#### Ingredientes:

- 1 filete de salmón (aproximadamente 5 onzas)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1½ cucharaditas de Old Bay o condimento para mariscos
- 1 cucharada de mantequilla



#### Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 375 °F.
2. Cubra una bandeja para hornear con papel de aluminio o papel pergamino y rocíe con la mitad del aceite de oliva.
3. Coloque el salmón sobre la bandeja y rocíe con el aceite de oliva restante. Espolvoree con el condimento.
4. Divida la mantequilla en porciones delgadas y coloque de 3 a 4 piezas sobre el salmón.
5. Hornee durante aproximadamente 13 minutos, o hasta que el salmón esté bien cocido y se desmenuce fácilmente con un tenedor.
6. ¡Disfrute su platillo!

Fuente: Delta Dental

### SONRISA SALUDABLE, MENTE SALUDABLE

La salud oral y la salud mental están conectadas. El estrés, la depresión y la ansiedad pueden afectar su higiene bucal. Asimismo, los problemas dentales, como la pérdida de dientes, pueden impactar su confianza y aumentar los sentimientos de tristeza o aislamiento.

#### La pérdida de dientes puede provocar:

- Baja autoestima y una imagen corporal negativa
- Sentirse avergonzado de su sonrisa
- Evitar a amigos y familiares, lo que puede resultar en soledad



#### Cuidar de sus dientes puede mejorar significativamente su salud mental. A continuación, algunos consejos útiles:

- Maneje el estrés con respiraciones profundas o caminatas cortas.
- Hable con un consejero o únase a un grupo de apoyo.
- Lleve a un amigo o familiar a su cita dental para obtener apoyo.
- Utilice una pelota antiestrés o auriculares para relajarse durante la visita al dentista.



Fuentes: Ewall, Richter Dental, y Harvard Health Publishing

### ¡EL MOVIMIENTO DIARIO APOYA UNA SONRISA MÁS SALUDABLE!

Aunque la mayoría de las personas saben que el ejercicio regular mejora la salud del corazón, el bienestar mental y el control del peso, pocos son conscientes de sus beneficios para la salud bucal. Mantenerse activo puede reducir su riesgo de enfermedad de las encías al apoyar la función inmune y estabilizar los niveles de azúcar en la sangre.



**El ejercicio fortalece su sistema inmunológico:** Una respuesta inmune más fuerte puede ayudar a su cuerpo a combatir infecciones bucales, como la gingivitis o la periodontitis.



**El ejercicio ayuda a controlar el azúcar en sangre:** Mantenerse físicamente activo ayuda a su cuerpo a manejar los niveles de azúcar en la sangre, reduciendo el riesgo de enfermedad de las encías, especialmente para quienes tienen o corren el riesgo de desarrollar diabetes.

Fuentes: National Institute of Health, y American Diabetes Association

### CUIDADO SIMPLE DE LOS DIENTES

Una buena rutina dental es la base de una sonrisa saludable. Al combinar los hábitos correctos con las herramientas adecuadas, usted puede mantener su sonrisa fuerte y sana en cada etapa de la vida.

Una rutina dental completa debe incluir:

<p>Cepillarse los dientes dos veces al día. Use pasta dental con flúor y un cepillo de dientes de cerdas suaves durante dos minutos, cubriendo todas las superficies de los dientes.</p>	<p>Reemplazar el cepillo de dientes cada 3-4 meses.</p>	<p>Usar hilo dental al menos una vez al día. Esto ayuda a eliminar la placa y las partículas de alimentos donde el cepillo no puede alcanzar.</p>	<p>Usar enjuague bucal sin alcohol una o dos veces al día ayuda a reducir las bacterias y a refrescar el aliento.</p>	<p>Visitar a dentista para limpiezas profesionales cada seis meses, a menos que el dentista le indique una frecuencia diferente.</p>
--	---	---	---	--

Fuente: National Institute of Aging

### ¡UNASE A LOS PROGRAMAS DE BOUNCE HOY!

Cuidar de sus dientes es parte de cuidar de todo su cuerpo. Si desea más apoyo en su camino hacia una mejor salud, únase hoy a un programa de BOUNCE! Nuestros programas gratuitos se enfocan en la alimentación saludable, la actividad física y la construcción de hábitos sostenibles.

<p><b>Let's Get Healthy Together / Juntos Por Una Vida Saludable:</b> 26 sesiones dirigidas por expertos en diabetes para ayudarle a reducir el riesgo de diabetes tipo 2, enfocándose en la pérdida de peso moderada a través de una alimentación saludable y actividad física regular.</p>	<p><b>Programa de Embajador de Nutrición:</b> Incluye demostraciones de cocina prácticas, consejos para comprar en el supermercado y educación nutricional adaptada culturalmente. Proveemos todos los ingredientes y materiales educativos en cada sesión.</p>
--	---

Todos los programas están disponibles en inglés y en español, y puede unirse a nosotros en línea o en persona. ¡Traiga a un familiar o amigo y demos juntos el salto hacia una mejor salud y sonrisas más brillantes! Si usted o su organización están interesados en participar en alguno de estos programas, por favor contáctenos utilizando la información de contacto a continuación.

Para más información, contáctenos al:  
832-842-5921 | bounce@central.uh.edu

BOUNCE, Departamento de Ciencias Psicológicas, de la Salud y del Aprendizaje, Universidad de Houston

Melcher Life Sciences, 3871 Holman St. Cuarto 106, Houston, TX 77204-6018



Síganos en las siguientes redes sociales:

bounceuhhealth @bouncelite  
bounceuofh bounce.uh.edu

#### Colaboradores:

Ciarra Reece, Cynthia Santos, Katheen Nguyen, Lorena Sanchez, Rita Cedeno Carpio, Tania Navarrete, Yesenia Guzman, Maria Cantu-Ondarza, Dr. Norma Olvera, Dr. Rhonda Scherer y Dr. Tracey Ledoux

Diseñadora gráfica: Amy Izaguirre

College of Education  
UNIVERSITY OF HOUSTON

BOUNCE  
To Build Healthy Families