



Repasa sobre la salud oral

Diciembre de 2018

- El estrés y la salud
 - o ¡El estrés también afecta la salud oral!
 - o Consejos para ayudar al personal de Head Start a controlar el estrés
- Rincón del cocinero: Galletas navideñas

¿Sabía usted?

- El estrés puede debilitar su sistema inmunitario y aumentar su riesgo de sufrir infecciones orales, incluida la periodontitis.
- Hacerse tiempo para relajar contribuye a su salud mental y física, incluida su salud oral.
- Aprender a controlar el estrés requiere práctica, ¡pero se puede hacer!



El estrés y la salud

El estrés es una reacción a una demanda física, psicológica o emocional. Todo el mundo ha sentido estrés en un momento u otro. Un poco de estrés es bueno porque nos empuja a hacer cosas que son desafiantes y cumplir con las demandas de la vida diaria. Sin embargo, demasiado estrés no es bueno y puede tener efectos negativos sobre nuestra salud a corto y a largo plazo, incluida nuestra salud oral.

Este número de *Brush Up on Oral Health* describe cómo el estrés afecta la salud oral y ofrece consejos para ayudar al personal de Head Start a controlar el estrés. También se incluye una receta para un refrigerio saludable que se puede preparar en el aula de Head Start o en el hogar.

¡El estrés también afecta la salud oral!

El estrés a largo plazo puede causar problemas en la boca, los dientes y las encías. Estos problemas pueden incluir:

- **Llagas en la boca o a su alrededor.** Las úlceras bucales son pequeñas manchas con centros blancos o grisáceos rodeados por bordes rojos dentro de la boca, que pueden causar dolor al masticar o hablar. Las úlceras bucales no son contagiosas.
- **El herpes labial también se conoce como “ampollas por fiebre”.** Son dolorosas, están llenas de líquido y, con mayor frecuencia, aparecen fuera de la boca o cerca de ella y los labios. El herpes labial se puede propagar fácilmente a otras personas. Se debe tener cuidado de no compartir utensilios o bebidas y de no ponerse la mano en la boca para luego tocar otras cosas.

- **Apretar y rechinar los dientes.** El estrés puede hacer que apriete y rechine los dientes. Apretar o morder con los dientes superiores e inferiores juntos con fuerza sucede principalmente durante las horas de vigilia. El rechinado es más común durante el sueño y ocurre cuando los dientes superiores e inferiores se frotan entre sí. Apretar y rechinar puede desgastar o romper los dientes, causar dolor en la mandíbula y forzar los músculos de la cara.
- **Caries o periodontitis.** En algunos casos, las personas bajo estrés adoptan comportamientos poco saludables, como comer bocadillos o bebidas con alto contenido de azúcar a lo largo del día o saltarse el cepillado y el uso del hilo dental, lo que puede aumentar el riesgo de contraer enfermedades orales. Para combatir el estrés, algunas personas consumen alcohol, tabaco o drogas, lo que también aumenta el riesgo de contraer enfermedades orales.

Consejos para ayudar al personal de Head Start a controlar el estrés

- **Comer alimentos saludables.** Comer alimentos saludables, como verduras, frutas, granos integrales y proteínas magras, lo ayuda a sentirse bien y también puede ayudar a controlar su estado de ánimo. Saltarse las comidas no es bueno y puede ponerlo de mal humor, lo que puede aumentar su estrés.
- **Cuidar su boca.** Si rechina o aprieta los dientes, hable con su dentista acerca de obtener un protector bucal para evitar daños en los dientes, dolor en la mandíbula y dolor en los músculos faciales. Su dentista también puede recomendar medicamentos de venta libre o recetar medicamentos para tratar las llagas en la boca y reducir el dolor que causan.
- **Buscar tratamiento para los hábitos poco saludables.** Los expertos en salud conductual y otros profesionales de la salud pueden ayudarlo a cambiar hábitos poco saludables y encontrar mejores formas de lidiar con el estrés. Si tiene conductas poco saludables para reducir el estrés, consulte a su médico, dentista u otro profesional de la salud, o a un amigo de confianza, para obtener una derivación.
- **Usar técnicas de relajación.** Para combatir el estrés, es importante activar la respuesta de relajación natural del cuerpo. Puede hacerlo practicando la atención plena, respirando profundamente, meditando y haciendo ejercicio. Estas actividades pueden ayudar a aumentar su energía, levantar su estado de ánimo y mejorar su salud mental y física, incluida su salud oral.
- **Hablar con amigos, familiares y compañeros de trabajo.** Hablar de cosas que le molestan con amigos, familiares y compañeros de trabajo es una de las mejores maneras de controlar el estrés. Las conversaciones en persona o por teléfono son mejores que enviar mensajes de texto o usar las redes sociales para comunicarse. Converse sobre lo que está sucediendo y escuche los puntos de vista de otras personas, que pueden darle ideas sobre cómo controlar el estrés.

Visite el Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia (NCECHW) para obtener más información para el personal de Head Start y los padres para ayudar a [controlar el estrés](#). El número de abril de 2014 de Health Services Newsletter ofrece ideas para controlar el estrés y mejorar el bienestar del personal.

Rincón del cocinero: Galletas navideñas

Aquí hay un refrigerio delicioso y saludable que los niños pueden preparar en un aula de Head Start o en el hogar con sus familias.

Ingredientes

- 10 galletas redondas de trigo integral
- 2 rebanadas de carne cocida baja en sodio, como carne de res, pollo o jamón
- 2 rebanadas de queso cheddar blanco o amarillo bajo en grasa

Instrucciones

1. Colocar las galletas en un plato o una bandeja.
2. Cortar el jamón en círculos con un cortador de galletas redondo.
3. Colocar un círculo de jamón en cada galleta.
4. Cortar el queso en formas utilizando cortadores de galletas navideños, como árboles, copos de nieve, muñecos de nieve, estrellas y campanas.
5. Colocar una forma de queso sobre el jamón en cada galleta.



Rinde 5 porciones

Consejo de seguridad: Un adulto debe supervisar el uso de los cortadores de galletas.

Contáctenos

El Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia agradece sus comentarios sobre este número, así como sus sugerencias para futuras publicaciones. Por favor, envíe sus comentarios a health@ecetta.info o llame al 866-763-6481.

Suscríbase o vea todos los números de *[Brush Up on Oral Health](#)* en el Centro de Aprendizaje y Conocimientos de la Primera Infancia.

Este número fue desarrollado con fondos del subsidio #90HC0013 para el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., Administración de Niños y Familias, Oficina de Head Start y Oficina de Cuidado Infantil, y Administración de Servicios y Recursos de la Salud, Oficina de Salud Infantil y Maternal, por el Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia. Este recurso puede ser reproducido sin permiso alguno para usos no comerciales.

¡La preparación escolar comienza con la salud!



ADMINISTRATION FOR
CHILDREN & FAMILIES

