

Artículo 2: Sus dientes y su salud

autor Administrador del portal
lunes, 19 de marzo de 2007
Modificado el jueves, 21 de enero de 2010

Talvez pensamos que “como nadie se muere de un dolor de muelas”; éstas no son importantes. Quizás creemos que, como nos ayudan a “vernos bien”; solo tenemos que cuidar los dientes de adelante. También podemos creer que como los “dientes de leche”; se caen, es mejor sacarlos cuando tienen caries. Y resulta que nada de esto es cierto.
19 de marzo del 2007

* Estos nos ayudan a hablar. Sonidos como la “t”; o la “d”; son imposibles de hacer si no tenemos los dientes anteriores.

Por: Dra. Yalena de la Cruz
Odontóloga

Talvez pensamos que “como nadie se muere de un dolor de muelas”; éstas no son importantes. Quizás creemos que, como nos ayudan a “vernos bien”; solo tenemos que cuidar los dientes de adelante. También podemos creer que como los “dientes de leche”; se caen, es mejor sacarlos cuando tienen caries. Y resulta que nada de esto es cierto.

No podemos tener descuidados nuestros dientes y preocuparnos por ellos solo cuando duelen, cuando hay mal aliento o cuando se nos ven feos.

Los dientes son parte importante de nuestro bienestar. Cuando los tenemos sanos y bien cuidados, sonreímos alegremente. Pero, cuando los vemos feos, nos da vergüenza sonreír, y hasta nos tapamos la boca con la mano y hasta algunos hombres se dejan crecer el bigote para que les tape la boca y les oculte la ausencia dental. Una linda sonrisa nos hace felices y nos permite compartir sin temores con las demás personas.

Los dientes le dan soporte a la cara. Cuando no tenemos dientes, la cara y los cachetes de hundidos, y nos vemos “jalados”.

Los dientes nos ayudan a hablar. Sonidos como la “t”; o la “d”; son imposibles de hacer si no tenemos los dientes anteriores. Haga la prueba: diga en voz alta “dedo”; “dedito”; “tata”; “dote”; y verá que la lengua se acomoda entre los dientes para poder pronunciar las palabras. Si no tenemos los dientes, entonces pronunciamos mal.

Los dientes nos ayudan a comer. Cortamos con los del frente, que se llaman incisivos (una galleta). Desgarramos con el canino (como “can”;, es decir, “perro”;, talvez porque los perros tienen sus caninos muy largos y afilados) o “colmillo”; (un pollo). Masticamos con las muelas o molares. Si no tenemos dientes, tenemos limitaciones con las comidas y problemas con la digestión, porque la masticación es la primera parte de este proceso alimentario.

En el caso de los dientes “de leche”; éstos guían a los permanentes. Pero de ellos, hablaremos otro día.

Tenemos que cuidar nuestros dientes por todas estas importantes funciones. Es deseable que por lo menos una vez al año un dentista nos revise los dientes. Pero sobretodo, es indispensable que cada día los limpiemos y cuidemos para que no se enfermen, y estos nos ayuden en todas sus funciones, y nos permitan andar todo el día con una gran y contagiante sonrisa.

En la próxima columna hablaremos de los dientes como huella digital. Mientras tanto, le dejo una tarea: ¿sabe usted cuántos dientes tiene usted? ¿Cuántos arriba y cuántos abajo? ¿Cuántos a la izquierda y cuántos a la derecha? No siempre nos es fácil responder, aunque si podríamos responder con seguridad cuantos dedos tenemos en el pie izquierdo. Por eso, le voy a pedir que los cuente, con cuidado frente a un espejo y se fije en la forma que tiene cada uno. ¡Hasta la próxima!

Para comentarios sobre esta columna, contacte a la Dra. Yalena de la Cruz, al teléfono 880-6878 o al correo electrónico yalenedelacruz@yahoo.com

O bien envíe sus consultas y comentarios al Colegio de Cirujanos Dentistas, al 256-3100 o Fax 257-8836 o bien puede ingresar a la página web: www.colegiodentistas.org