Washington Hispanic
Washington Maryland Virginia

SUPLEMENTO Viernes 6 de julio del 2018

EJERCICIO Y OBESIDAD aumentan en EEUU.

>3

GUIA salud

Combata el Trastorno Obsesivo Compulsivo.

>4-5

UNA VACUNA contra la diabetes tipo 1.

>6

PRIMEROS AUXILIOS ante el dolor de muelas.

>8

POR EL DOCTOR
VINH TRAN, DDS
(703) 237-6703

HISTORIA DEL CEPILLO DE DIENTES

Introducción

En 2003, el Índice de Invención Lemelson-MIT, una encuesta anual de percepción de los estadounidenses sobre la invención y la innovación, se encontró que los artículos tecnológicamente avanzados estando considerablemente en importancia detrás del cepillo de dientes, que se desarrolló hace mucho tiempo. Cuando se pidió a los participantes que seleccionen la invención con la no podían vivir, de entre cinco opciones: cepillo de dientes, el automóvil, el ordenador personal, el teléfono celular y el horno de microondas, más de un tercio de los adolescentes (34%) y casi la mitad de los adultos (42%) votó por el cepillo de dientes. ¿Por qué es tan importante?

¿Qué sabemos acerca de cuándo y cómo se hizo el cepillo de dientes?

Historia del cepillo de dientes

1. Palillo Chew

El predecesor del cepillo de dientes es un palo para masticar. Los palos Chew eran ramitas con un extremo deshilachado utilizado para cepillar contra los dientes, mientras que el otro extremo se usó como un palillo de dientes. Los primeros palos para masticar fueron descubiertos en Babilonia en 3500 aC, en una tumba egipcia que data de 3000 aC, y que figure en los registros chinos que datan de 1600 a. Los griegos y romanos usaron palillos de dientes para limpiar los dientes y las ramitas de palillo de dientes-como se han excavado en las tumbas Qui-dinastía. Los palitos para masticar siguen siendo comunes en África.

2. Cepillo de cerdas

El primer cepillo de dientes de cerdas, cepillo de dientes parecido a lo moderno, se encuentra en China durante la dinastía Tang (619-907) y las cerdas de cerdo utilizados. Las cerdas se obtienen de cerdos que viven en Siberia y el norte de China, debido a la temperatura más fría proporcionado cerdas firmes.

En 1223, un maestro Zen japonés, Dogen Kigen, registra que vio a los monjes en China limpiar sus dientes con cepillos hechos de pelos de la cola de caballo unidos a un mango de hueso de buey. El cepillo de dientes de cerdas extendido a Europa, traídos de China a Europa por los viajeros.

En Europa, William Addis de Inglaterra se cree que ha producido el primer cepillo de dientes fabricado en serie en 1780.

3. Cepillo de dientes de nylon

DuPont introdujo el cepillo de dientes de nylon en la década de 1930.

En 1935 la empresa química Dupont, UN químico brillante llamado Wallace Carothers inventaron el super-polímero que llegó a ser conocido como el nylon.

El primer cepillo de dientes de cerdas hecha con hilo de nylon salió a la venta en 1938. Este invento de cerdas de nylon permitió la producción más simple, más barato y permitió una producción masiva del cepillo de dientes y con menos probabilidad de contener y hacer crecer las bacterias dañinas que el animal tradicional cepillo de cerdas. Sin embargo, el uso del cepillo de dientes no se popularizó en los Estados Unidos hasta que los soldados que regresaban de la Segunda Guerra Mundial trajo este hábito al hogar, por la adopción del régimen de higiene dental diaria que había sido requerido en el ejército.

4. Cepillo de dientes electrónico

El primer cepillo de dientes eléctrico, el Broxodent, fue inventado en Suiza en 1954.

En 1959, el cepillo de dientes eléctrico Broxo llegó a los EE.UU. por primera vez, detrás de E. R. Squibb & Son Productos Farmacéuticos.

En 1960, General Electric introdujo el cepillo general de dientes eléctrico automático para competir con la marca Broxodent. Este cepillo de dientes era inalámbrico y recargable.

Johnson & Johnson, una empresa líder en suministros Médicos, introdujeron el cepillo de dientes "Reach" en el medio de 1980. Se diferenciaba del cepillo de dientes anterior de tres maneras:

1. Tenía una cabeza en ángulo para llegar a los dientes posteriores.
2. Las cerdas se concentraron más de cerca de lo normal para limpiar cada diente de los materiales (causantes de la caries) potencialmente carigénico.
3. Cerdas exteriores eran más largas y más suave que las cerdas interiores para limpiar entre los dientes.

Otros modelos de pronto siguieron otros fabricantes; cada una de estas características de diseño únicas tenido la intención de ser más eficaz que las anteriores básicas.

Tipos de cepillo de dientes

a) Cepillo de dientes eléctrico: realiza oscilaciones o rotaciones de sus cerdas accionados por un motor. Si el movimiento del cepillo de dientes es suficientemente rápida para producir un zumbido en la gama de frecuencias audible (20 a 20.000 Hz), que puede ser clasificado como un cepillo de dientes sónico. Cualquier cepillo de dientes electrónico con el movimiento más rápido que este límite puede ser clasificado como un cepillo de dientes ultrasónico.

b) Cepillo Interdenal: "proxy" pincel es un cepillo pequeño, normalmente desechable, que se utiliza para la limpieza entre los dientes y entre el alambre de aparatos dentales y los dientes. El color del pincel está codificada por el tamaño del pincel.

c) Sulcabrush: para la limpieza a lo largo de la encía adyacente a los dientes

d) Cepillo de fin de mechones: la pequeña cabeza de cepillo redondo comprende siete mechones de cerdas de nylon suave apretadas, arreglado de modo que las cerdas en el centro pueden llegar más profundamente en espacios pequeños: posterior de las muelas, aparatos ortopédicos, implantes, puentes, dentaduras postizas, etcétera

e) De cepillo de dientes masticable: un cepillo de dientes moldeado de plástico en miniatura que se puede colocar dentro de la boca.

Higiene y cuidado

1. La mayoría dentista recomienda el uso de un cepillo de dientes con la etiqueta "blanda", ya que los cepillos de dientes de cerdas duras pueden dañar el esmalte de los dientes e irritar las encías.
2. No se recomienda compartir cepillos de dientes con otras personas ya que además de las preocupaciones generales de higiene existe el riesgo de transmisión de enfermedades que suelen ser transmisible por la sangre.
3. Después de su uso, es aconsejable enjuagar el cepillo de dientes con agua, agitar y dejar que el cepillo de dientes seco.
4. Se recomienda cambiar los cepillos de dientes cada 3-4 meses o cuando parece estar desgastado.
5. El estudio concluye que la forma de cepillado es importante, que la cantidad de tiempo invertido, es más importante que la elección misma de cepillo. Es beneficioso no fregar horizontalmente sobre los cuellos de los dientes, el empujado del cepillo no debe ser demasiado duro contra los dientes y mantener un tiempo de espera, de 30 minutos como mínimo después del consumo de alimentos o bebidas ácidas antes de lavarse.
6. El cepillo de dientes fue votado como el invento # 1 en la mayoría de los americanos, dicen que no podían vivir sin él en el 2003. Sin embargo, muchos estadounidenses todavía no se cepillan los dientes al menos dos veces al día!

Vinh Tran, DDS

NUESTROS SERVICIOS:
• Examenes completos y Emergencias
• Limpieza Regular y Profunda
• Rellenos y Blanqueamiento
• Tratamientos de Conductos
• Coronas y Puentes
• Dentaduras completas y Parciales

Siempre aceptamos nuevos pacientes! Entra para un examen completo o de emergencia, hablaremos de sus necesidades de salud oral, y cómo podemos ayudarle mejor.

Si las citas no son realmente su estilo, de igual forma los pacientes siempre son bienvenidos!

Trabajamos con una gran variedad de seguros!

6329 ARLINGTON BLVD SUITE C
FALLS CHURCH VA 22044
(703) 237 6703 • www.vinhtrandds.com
Jueves, Viernes, Sabados 9 am to 4 pm • Domingos: 9 am to 1pm

MUCHOS ADULTOS SE EJERCITAN PARA LIDIAR CON EL ESTRÉS

Ejercicio y obesidad aumentan en EEUU

Los números provienen de un sondeo nacional realizado en persona y que durante más de 60 años

MIKE STOBBE
AP

Pudiera parecer contradictorio, pero hay más adultos en Estados Unidos que dicen que están haciendo ejercicio y más adultos que dicen sentirse obesos.

Aproximadamente 24% de los adultos dijeron el año pasado que se ejercitaron lo suficiente cada semana como para satisfacer las recomendaciones del gobierno, tanto para fortalecimiento muscular como para ejercicio aeróbico, de acuerdo con un vasto sondeo anual de salud. Eso es más que el 21% reportado en 2015.

Sin embargo, el mismo sondeo dice que 31% de los adultos indicaron el año pasado que estaban obesos, un alza leve. Otro estudio gubernamental, más riguroso, ha indicado también que la obesidad está aumentando ligeramente.

Algunos expertos creen que los resultados del sondeo pudieran reflejar dos grupos diferentes de personas.

"Es posible que las personas que se están volviendo más activas tienen ya un peso normal", dijo John Jakicic, director del Physical Activity and Weight Management Research Center (Centro de Estudios de Actividad Física y Manejo de Peso) de la Universidad de Pittsburgh.

Los números provienen de un sondeo nacional realizado en persona y que durante más de 60 años ha sido un importante indicador de las tendencias de salud en Estados Unidos. Aproximadamente 35.000 adultos responden el sondeo cada año, incluso preguntas de la frecuencia e intensidad de sus ejercicios.

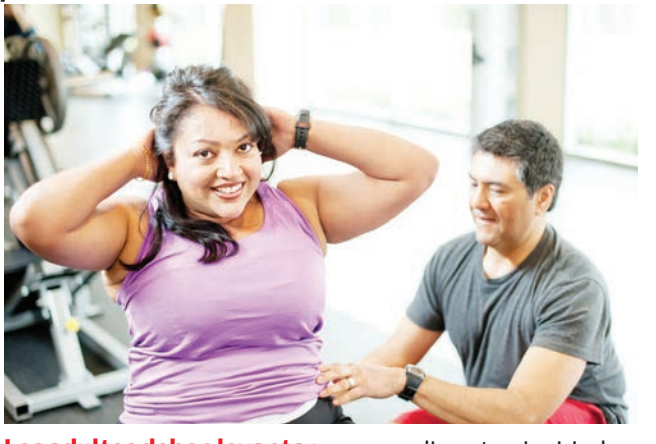
La consulta da una buena idea de las tendencias, pero no es perfecta. La gente generalmente exagera al hablar sobre cuánto se ejercita, de la misma forma que exagera su estatura y subestima su peso, dijo Jakicic.

Las recomendaciones federales emitidas hace 10 años. Dicen además que los adultos deben hacer al menos 75 minutos de actividad aeróbica intensa a la semana, como correr, o al menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada, como caminar con ritmo acelerado.

En un reporte que se dio a conocer, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos (CDC por sus siglas en inglés) examinan las respuestas al sondeo desde 2010 hasta 2015 y concluyen que el nivel de ejercicios en tiempo libre es más común en algunos estados.

Los niveles elevados de ejercicio fueron más comunes en personas que trabajan que en personas que no lo hacen, agrega el estudio.

A nivel nacional, los niveles de ejercicio se mantuvieron sin cambios durante el período abarcado por el reporte.

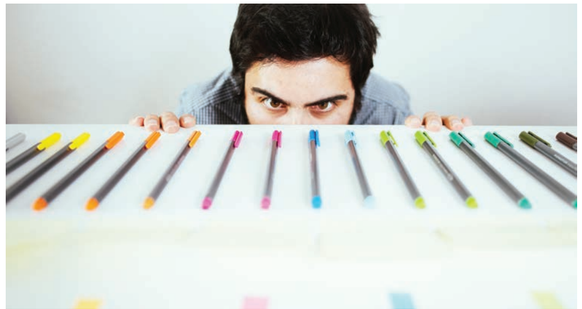


Los adultos deben levantar pesas o realizar otro ejercicio de fortalecimiento muscular al menos dos veces a la semana.

Conferencia Anual presentará sugerencias de cómo tratarlo

Combata el Trastorno Obsesivo Compulsivo TOC

El Programa está dirigido a personas con TOC y trastornos relacionados, a sus familiares, y también a profesionales.



El Trastorno Obsesivo Compulsivo TOC puede empezar en cualquier momento, desde la edad pre-escolar hasta la adultez. FOTO: THINKSTOCK.

ZULMA DÍAZ
WASHINGTON HISPANIC

El trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) es un tipo de trastorno de ansiedad. Las personas con TOC, tienen pensamientos repetidos y angustiantes denominados obsesiones. Con el fin de intentar controlar estas obsesiones, las personas con TOC sienten una necesidad imperiosa de realizar rituales o comportamientos, llamados compulsiones.

Las estadísticas más confiables estiman que 1 de cada 100 adultos — o entre 2 y 3 millones de adultos en Los Estados Unidos — tiene TOC actualmente.

También hay al menos 1 en 200 — o 500,000 — niños y adolescentes que tiene TOC, casi el mismo número de niños que tiene diabetes. Esto significa que es probable que 4 o 5 niños con TOC estén inscriptos en cualquier escuela primaria común (de tamaño promedio). En una escuela secundaria de tamaño mediano o grande, podría haber hasta 20 estudiantes luchando contra los desafíos del TOC.

El TOC afecta a hombres, mujeres y niños de todas las razas y orígenes por igual.

¿A qué edad empieza el TOC?

El TOC puede empezar en cualquier momento, desde la edad pre-escolar hasta la adultez. Aunque el TOC puede ocurrir en la niñez, en general hay dos rangos de edad prevalente en que el TOC aparece por primera vez. El primer rango es entre los 10 y 12 años de edad y el segundo es entre los últimos años de la adolescencia y los primeros años de la adultez.

Síntomas:

La Anxiety and Depression Association of America clasifica los síntomas del TOC en dos categorías distintas: obsesiones y compulsiones.

Síntomas obsesivos:

Las obsesiones que presentan los individuos que sufren del TOC son intrusivas y típicamente no deseadas, además de que pueden ser totalmente absorbentes. La presencia de estas obsesiones puede inhibir la capacidad de concentrarse en otra cosa. Estos son algunos ejemplos de los síntomas obsesivos, aunque existen otros:

- Sentirse excesivamente preocupado o innecesariamente responsable de otros
- Tener preocupaciones crónicas e irracionales sobre la suciedad y los gérmenes o sobre contaminarse de alguna manera
- Experimentar impulsos agresivos; sin embargo, estos impulsos suelen manifestarse como imágenes intrusivas en la mente del individuo, pero no siempre se convierten en acciones
- Imágenes inapropiadas, desagradables e indeseadas de carácter sexual y/o religioso
- Preocupaciones excesivas e irracionales sobre el orden, la disposición y/o la simetría de los objetos
- Pensamientos perturbadores de una naturaleza gráfica

Síntomas compulsivos:

Las compulsiones son conductas atípicas que los individuos se sienten obligados a tener, a pesar de no querer hacerlo. Cuando se presentan estas conductas compulsivas, las personas con el TOC se sienten incapaces de dejar de tenerlas, ya que de no lograrlo, experimentarán sensaciones de ansiedad cada vez más fuertes y a menudo debilitantes. Estos son algunos ejemplos de los síntomas compulsivos, aunque existen otros:

- Arreglar los objetos constantemente
- Comer la comida en un cierto orden o patrón
- Verificar irracionalmente y luego volver a verificar que se hayan realizado ciertas actividades (tales como checar repetidamente que las puertas estén cerradas con llave)
- Acumular objetos (tener una dificultad extrema para desechar objetos, incluso si son inútiles o poco importantes)
- Experimentar la imposibilidad de dejar de repetir ciertas frases
- Lavarse las manos repetitivamente
- Limpiar excesivamente

Experimentar la incapacidad de dejar de realizar actividades repetitivas (tales como tener que encender y apagar la luz varias veces antes de salir de una habitación)

Tratamiento:

Sólo los terapeutas calificados pueden diagnosticar TOC, el generalmente da el mejor tratamiento que incluye medicación, terapia cognitivo-conductual (TCC)/exposición y prevención de la respuesta (EPR), educación y apoyo de la familia.

Y recetar los antidepresivos usualmente son el primer tipo de medicina que probará el médico. Su médico referiría a estas medicinas como "Inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina" (SSRI's) o "Tricíclicos" (ADT).

El TOC afecta a hombres, mujeres y niños de todas las razas y orígenes por igual.

Conferencia Anual en DC

La Fundación Internacional OCD realiza la conferencia Anual de Trastorno Obsesivo Compulsivo el sábado, 28 de julio de 8:00 hasta las 9:00 p.m. en el Washington Marriott Wardman Park ubicado en la 2660 Woodley Road NW en Washington, DC. Esta ofrecerá recursos, educación, y apoyo para personas con TOC y sus familiares.

El Programa durará el día completo y consistirá en 4 sesiones informativas bilingües (Español-Inglés) y un grupo de apoyo en español. El Programa está dirigido a personas con TOC y trastornos relacionados, a sus familiares, y también a profesionales. Todas las personas de habla hispana, de habla inglesa, y/o bilingües están invitados a asistir.

Información en http://www.ocd2018.org/espanol.

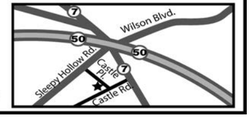
HORARIO DEL PROGRAMA

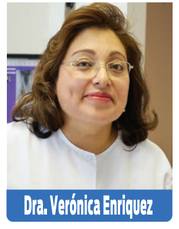
- **8:00am - 9:30am** Trastorno Obsesivo Compulsivo: Conceptos Básicos y TCC / OCD: Liz Basañez, PCC
- **9:45am – 11:15am** Las Maravillas de la Ansiedad: Tania Pérez Duarte, MS
- **12:30pm - 2:00pm** Apoyo para los Padres: Hablando Des-pa-cito del TOC: Patricia Zurita Ona, PsyD
- **2:15pm - 3:45pm** El Rol de la Incertidumbre: El Secreto para Tener un Entrenamiento Exitoso: Tania Pérez Duarte, MS
- **4:15pm - 5:45pm**
- **5:45pm - 8:00pm** Cena y socialización. Les invitamos a todos los asistentes a unirse en el "Researcher Meet & Greet" y "Saturday Night Social" para comida ligera y refrescos.
- **8:00pm - 9:00pm** Grupo de Apoyo para el Trastorno Obsesivo Compulsivo. Este grupo estará dirigido completamente en Español. Joyce Szentpaly, PsyD & Wilfredo Rivera, PsyD

San José Centro Dental
San Miguel
ATENCION DENTAL EN EL PERU
A BAJOS PRECIOS
APROVECHA TU
VIAJE AL PERU
Y SACA CITA EN EL MEJOR
CENTRO DENTAL

¡Atención esmerada para tí y tu familia!
464-2153 / 452 2498
• Odontología estética y restauradora
• Ortodoncia y Ortopedia maxilofacial
• Rehabilitación oral
• Odontopediatría
• Cirugía maxilofacial
• Endodoncia
• Periodoncia e implantes
• Desorden temporal mandibular (ATM)
Av. Escardó 771 - San Miguel

MEDICINA GENERAL
DR. ANTONIO RIVERA
COLESTEROL • HIPERTENSIÓN • DOLOR DE ESPALDA
DIABETES • FLU • ASMA • VACUNAS • DERMATOLOGÍA
ATENDEMOS TODOS LOS DÍAS
6319 CASTLE PL. SUITE 1E, FALLS CHURCH, VA 22044
(Muy cerca a la Ruta 7 W. Broad St. y Ruta 29)

PROMOCIÓN ESPECIAL:
CONTROL MÉDICO ANUAL PARA HOMBRES Y MUJERES
PLANES DE SALUD PARA PERSONAS SIN SEGURO
ACEPTAMOS LA MAYORÍA DE SEGUROS, MEDICARE, MEDICAID
TEL:
703 532 1222



Dra. Verónica Enriquez
Enriquez Dental
Family and Cosmetic Dentistry
• Aceptamos la mayoría de seguros dentales; incluyendo Medicaid
• Tratamiento con láser sin necesidad de anestesia
• Atendemos citas de emergencias
• Limpieza regular y limpieza profunda
• Frenos invisibles invisalign
• Endodoncia (root canal)
• Coronas y Puentes
• Dentaduras Completas y parciales
• Blanqueamiento

"Hablamos español"
703-378-4004
14102 Sullyfield Circle, #500
Chantilly, VA 20151

• Horas de atención:
Lun 8-7 pm • Mar 8-5 • Mier 12-7
Juev 8-5 • Vier 8-5 • Sab 8-1
¡Ahorre el 15% en su tratamiento dental!
Solo para pacientes sin seguro
Limpieza $79
(valor regular $243)
(Sólo para pacientes nuevos, sin seguro)
(Incluye exámen diagnóstico, 4 radiografías y limpieza)

POR EL DOCTOR
ELMER HUERTA
Director Preventorium del Cáncer
Washington Hospital Center

¿UNA VACUNA CONTRA LA DIABETES TIPO 1?

De tiempo en tiempo la ciencia hace revelaciones fantásticas, como de no creerlas. Es por eso -lo cual es natural en científicos guiados por evidencias- que ideas revolucionarias originen acérrimas críticas. Acaba de suceder la semana pasada a raíz de la publicación en npj Vaccines, de que la BCG -una antigua vacuna contra la tuberculosis que cuesta menos de un dólar cada una- podría hacer que la diabetes juvenil o de tipo 1 sea controlada, como nunca se había visto.

La BCG

La BCG (Bacilo de Calmette-Guérin) es una vacuna preparada a partir de un tipo de bacteria llamado Mycobacterium bovis, causante de tuberculosis en el ganado vacuno y prima hermana del Mycobacterium tuberculosis que causa tuberculosis en seres humanos. Fue descubierta en 1909 por los científicos franceses Albert Calmette y Camille Guérin y usada por primera vez como una vacuna contra la tuberculosis en 1921. Como toda vacuna, el medicamento contiene partículas de la bacteria, la que, al ser inyectada en el ser humano, provoca que este produzca células de defensa y anticuerpos que lo protegen contra la tuberculosis.

Pero la BCG tiene también otros usos, principalmente en el tratamiento del cáncer temprano de la vejiga, pensándose que, al ser colocada directamente en la vejiga afectada, estimula al sistema de defensa del paciente para que impida el crecimiento del cáncer. La BCG se aplica como inyección subcutánea en el hombro derecho.

Diabetes tipo 1

La diabetes de tipo 1 se presenta en niños y es considerada una enfermedad autoinmune, es decir aquella en la que el propio sistema de defensa del paciente destruye a las células del páncreas, encargadas de producir la insulina.

Al no tener insulina, el niño que sufre de diabetes de tipo 1 es completamente dependiente de las inyecciones de insulina, las que deben aplicarse todos los días, varias veces al día. La diabetes de tipo 1 es de difícil control y requiere de modernos aparatos, tales como monitores de los niveles de azúcar sanguíneo y bombas automáticas de infusión de insulina. Hasta el momento, la diabetes de tipo 1 es considerada una enfermedad incurable, estimándose que acorta la vida de un hombre en 11 años y la de una mujer en 13 años. Al ser una enfermedad autoinmune, se ha hecho mucha investigación en entender el mecanismo de esa alteración de la inmunidad y encontrar algún método que lo pueda detener.

BCG contra la diabetes de tipo 1

La Dra. Denise Faustman, quien es Profesora Asociada de Medicina en la Universidad de Harvard y trabaja en el Massachusetts General Hospital (MGH), ha dedicado su vida a estudiar el mecanismo por el cual mueren las células pancreáticas productoras de insulina de un paciente con diabetes de tipo 1. Sus investigaciones la han llevado a descubrir que un tipo especial de linfocitos llamados linfocitos T autoreactivos, son los que destruyen las células pancreáticas de los pacientes. Sus investigaciones han descubierto también que una sustancia natural del cuerpo -producida en gran cantidad durante un fenómeno inflamatorio- llamada factor de necrosis tumoral alfa (TNF por sus siglas en inglés) es muy activa en destruir los linfocitos T autoreactivos, haciendo que estos se suiciden en un proceso llamado apoptosis. Sus investigaciones se centran entonces en tratar de estimular la producción de TNF, con la esperanza de que una mayor cantidad de esa sustancia, haga que mueran mas células destructoras del páncreas.

> **Hasta el momento, la diabetes de tipo 1 es considerada una enfermedad incurable, estimándose que acorta la vida de un hombre en 11 años y la de una mujer en 13 años**

Desde hace varios años, ella y otros investigadores han estado trabajando con la vacuna BCG con la idea de que -del mismo modo que sucede con el cáncer de la vejiga- la vacuna pueda ayudar contra la diabetes tipo 1. Después de haber logrado relativo éxito con modelos de diabetes en ratones, los estudios de fase 1 (seguridad de la vacuna) en humanos empezaron recién en el 2010, publicando en el 2012 que la vacuna era segura. Desde junio del 2015, ella conduce en el MGH un estudio de fase 2 (determinación de la dosis correcta de la vacuna). El reclutamiento de pacientes durará hasta julio del 2013 y ya 111 han recibido la vacuna.

En su mas reciente publicación, sin embargo, la Dra. Faustman reporta los resultados de un estudio hecho en solo nueve pacientes que sufrían de diabetes de tipo 1 por lo menos durante 19 años (su efecto no es claro en diabetes recién diagnosticada), que recibieron solo dos dosis de la BCG y que fueron seguidos durante ocho años.

Lo que encontraron fue que los niveles de azúcar de los pacientes se normalizaron durante cinco a ocho años (la hemoglobina A1c disminuyo entre 9 y 16%) y su necesidad de insulina fue una tercera parte de la que usaron antes de la vacuna. Resultados como estos no se habían logrado antes en ningún estudio, mucho menos con una medicina que cuesta menos de un dólar.

De manera sorpresiva, encontró también que la vacuna hace que los tejidos usen mas azúcar, haciendo que este disminuya en la sangre.

Controversia

Debido a su revolucionaria idea ¡una vacuna contra la diabetes! la Dra. Faustman no pudo conseguir fondos para sus investigaciones y fue frecuentemente hostigada por sus colegas. Solo Lee Iacocca, ex presidente de la Ford y Chrysler -y cuya esposa murió de diabetes tipo 1) ha proporcionado fondos para sus estudios.

La semana pasada, algunos investigadores han puesto en duda sus hallazgos, diciendo que son muy pocos pacientes y que esos resultados podrían ser consecuencia del azar. Ella dice que no es fácil enfrentar a una industria que mueve veinte mil millones de dólares anuales.

NO TIENE SEGURO MÉDICO
NO PIERDA ESTA OPORTUNIDAD

NOVA Community Health Center está organizando servicios clínicos para la comunidad latina del área.

FERIA DE SALUD

La cita es el
Sábado
28 de julio
Atención de
1:00 PM a 2:00 PM.

Servicios en el exámenes de sangre
- Hematología Completa
- Colesterol
- Hepatitis A y B
- Análisis Bioquímico
- Nivel de la hormona estimulante de la tiroides
- Antígeno prostático específico
- Aceptamos una tarifa nominal de $15 por cada examen para cubrir los gastos administrativos.

Lugar: NOVA Community Health Center
Dirección: 10331 Democracy Ln, Fairfax, Virginia 22030

Más información visite
http://www.nchcenter.org/

TOTAL DENTAL CARE
Dentista Familiar y Cosmética
Dr. Linh Anthony Nguyen, D.D.S., P.C.

CORONAS, PUENTES, DENTADURAS, EXTRACCIONES, ROOT CANAL. IMPLANTES, COSMETICA DENTAL, TRATAMIENTO DE ENCIAS.

Abrimos hasta tarde los sábados y domingos.

ORTODONCIA:
FRENILLOS PARA NIÑOS Y ADULTOS
SERVICIO DE EMERGENCIAS
Aceptamos la mayoría de seguros y Medicaid. Financiamiento a 12 meses sin intereses con crédito aprobado.

PACIENTES NUEVOS
Limpieza
$49
Incluye: Exámen y consulta. Chequeo del cancer bucal 4 Rayos X (bitewing) Precio Regular $200. Sólo pago en efectivo. No válido con seguro para terceros.

703-256-1183
5017-B Backlick Rd.
Annandale, VA 22003

Dr. Kenneth Woo
D.D.S. LLC. & Associates
(301) 933-1833 Kensington Dental Center
(240) 683-3833 Gaithersburg Dental Care

5 Maneras en que el Té Verde es bueno para su Salud Oral.

¿Qué significa eso para tu boca? Aquí hay cinco razones por las cuales el té verde puede ser bueno para su salud oral.

1. Prevención de la cavidad

Debido a que el té verde controla las bacterias y disminuye la acidez de la saliva y la laque dental, puede ser una herramienta útil para prevenir las caries. Un estudio reciente en Egipto probó a las personas antes y después de que les diera a sus bocas un enjuague de cinco minutos con té verde. Los sujetos de prueba tenían menos bacterias y ácido en la boca, así como una menor hemorragia de las encías. Otra investigación ha encontrado que beber té verde es prometedor cuando se trata de prevenir la caries dental.

2. Salud de las encías

Los poderes antiinflamatorios del té verde parecen ayudar a controlar la enfermedad periodontal (de las encías). Una encuesta japonesa de casi 1,000 hombres encontró que aquellos que bebían té verde regularmente tenían gomas más sanas que aquellos que no lo hicieron. Un estudio alemán encontró resultados positivos similares en personas a las que se les pidió que masticaran dulces que contenían extractos de té verde.

3. Menos pérdida de dientes

Tiene sentido que una sustancia que ayuda a prevenir la caries y la enfermedad de las encías lo ayude a conservar los dientes. Pero en caso de que necesite pruebas, aquí está: La investigación japonesa publicada en 2010 informó que los hombres y mujeres que beben una o más tazas de té verde al día tenían más probabilidades de conservar sus dientes naturales.

4. Control del cáncer

Los antioxidantes y otras propiedades del té verde parecen proteger contra el daño celular y el crecimiento de tumores cancerosos. En un estudio de la Universidad de Texas, se les dio extracto de té verde a pacientes con lesiones precancerosas en la boca, lo que aminoró la progresión al cáncer oral. Los estudios en animales también han encontrado que los compuestos de té pueden inhibir el crecimiento del cáncer.

5. Mejor aliento

El té verde ha sido asociado con un aliento con mejor olor. ¿Por qué? Probablemente porque mata los microbios que hacen que nuestras bocas apesten. La Facultad de Odontología de la Universidad de Columbia Británica midió el nivel de compuestos malolientes en la boca de las personas después de que les dieron polvo de té verde u otra sustancia que supuestamente ayuda con el mal aliento. El té verde superó a las mentas, el chicle y hasta el aceite de semilla de perejil en este estudio.

Y para cualquier consulta o para hacer una cita visite cualquiera de nuestra 2 clinicas:

KENSINGTON: 3704 Perry Avenue Kensington MD 20895
(301) 933-1833
GAITHERSBURG: 17 Firstfield Road Suite 101 Gaithersburg MD 20877
(240) 683-3833

GRATIS Consulta sobre Dentaduras Postizas!
(completa o parcial)

Tu Sonrisa debe verse Natural y Hermosa.
Incluso si usas dentaduras postizas o parciales.
Para averiguar... Llámenos hoy!!!

"El Dr. Woo, con su obvia profesionalidad y alto nivel de habilidad, me ha devuelto un tesoro perdido, ¡mi sonrisa!"
- G. Slovik

NO TODAS LAS DENTADURAS SON LAS MISMAS.

- Usamos laboratorios y materiales de primera línea para crear dentaduras postizas que te hacen sonreír.
- Nos tomaremos el tiempo para analizar sus opciones y todas las tarifas antes del tratamiento.
- Descubra cómo los implantes pueden asegurar sus dentaduras sueltas,para darle esa Confianza para poder Sonreír como nunca antes tuvo!

¡Pregúntenos sobre nuestro servicio de "Coronas el Mismo Día"!

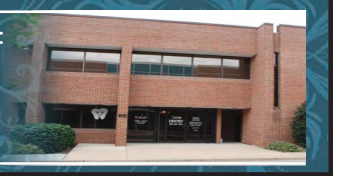
Consultas GRATIS de Cosméticos e Implantes

10% descuento en cualquier servicio dental
Pacientes nuevos solamente. Se pueden aplicar algunas restricciones.

www.MyBestDentalCare.com

Kensington Dental Center:
301-933-1833
3704 Perry Ave.
Kensington, MD

Gaithersburg Gentle Dental:
240-683-3833
17 Firstfield Rd. #101
Gaithersburg, MD



CarePeople Home Health & Hospice
AdultDay Care Center
(Guardería para Adultos)

6860 Commercial Drive, Springfield, VA 22151
lunes-viernes 8:00 a.m.-2:00 p.m.
Tel.: 703-506-3333 • Servicio de 24 horas 571-297-4747

Sillas de masaje, máquinas de ejercicio, comida de calidad gratis, Bingo, amistades, actividad de agilidad, karaoke...

CarePeople Home Health, Inc.
Virginia & Maryland
Servicio de cuidado para personas mayores y personas con enfermedades
• Servicio por beneficio de Medicaid y Long Term Care (VA, MD EDCD WAIVER, DD WAIVER)
• Les ayudamos a aplicar para Medicaid y Long Term Care

Después del alta del hospital, le mandamos un ayudante personal a su casa
(cubierto por el Beneficio de Medicaid)

Curso PCA
7/30/18 - 8/03/18 (MD, VA)
Curso CPR
7/21/18, 7/28/18 (MD)
9:30 a.m.-3:30 p.m.

Ayuda en la vida diaria:
• Alimentación
• Necesidades del baño
• El aseo y lavado
• La selección y vestimenta adecuada
• La incontinencia
• La movilidad, para caminar

(atención en la comunidad y sevicios a domicilio)

Si alguien en su familia necesita ayuda de salud?

VA: 7620 Little River Turnpike, Suite 500
Annandale, VA 22003
lunes-viernes 9:30 a.m.- 5:30 p.m.
Tel.: 571-297-4747 (7 días-24 horas)

MD: 901 Russell Ave., #150
Gaithersburg, MD 20879
lunes-viernes 9:30 a.m. – 3:30 p.m.
Tel.: 301-966-7000

UN PAR DE MEDIDAS PUEDEN AYUDARLE

El dolor de dientes suele requerir algún tipo de tratamiento con el dentista. FOTO:CORTESÍA.

Primeros auxilios ante el dolor de muelas

Hasta que pueda consultar al dentista, prueba estos consejos de cuidado personal.

MAYO CLINIC

Las caries dentarias son la principal causa del dolor de dientes en la mayoría de los niños y los adultos. Las bacterias que viven en la boca prosperan con los azúcares y los almidones de los alimentos y forman una placa que se adhiere a la superficie de los dientes.

Los ácidos producidos por las bacterias de esa placa pueden perforar el revestimiento blanco y duro de la parte externa de los dientes (esmalte) y crear una caries. El primer signo de caries puede ser la sensación de dolor al comer algo dulce, muy frío o muy caliente. A veces, las caries tienen aspecto de manchas marrones o blancas en los dientes.

Otras causas del dolor de dientes son las siguientes:

- La acumulación de comida y restos entre los dientes, en especial, cuando los dientes están separados
- Inflamación o infección de la raíz de un diente o de las encías
- Traumatismo en un diente, como una lesión o por rechinar los dientes
- Fractura súbita de un diente o de la raíz dental
- Una rajadura del diente que se produce a lo largo del tiempo
- Una infección de los senos paranasales que puede sentirse como dolor en los dientes.

Consejos para cuidado personal

Hasta que puedas consultar al dentista, prueba estos consejos de cuidado personal para el dolor de muelas:

- Enjuágate la boca con agua tibia
- Usa hilo dental para eliminar cualquier partícula de comida alojada entre los dientes o la placa
- Toma un analgésico de venta libre para aliviar el dolor, pero no coloques una aspirina u otro analgésico directamente en las encías porque puede quemar el tejido de esa zona
- Si el dolor es producto de un traumatismo en el diente, aplica una compresa fría en la parte exterior de la mejilla

Por lo tanto, sigue estas pautas:

- Hable con su dentista o con su médico acerca de los antisépticos de venta libre con benzocaína.
- No utilices en niños menores de 2 años ningún producto con benzocaína, como las pomadas para la dentición (Anbesol, Orabase, Orajel y demás)
- Nunca consumas más de la dosis recomendada de benzocaína
- Guarde los productos que contengan benzocaína fuera del alcance de los niños.