Washington Hispanic
Washington Maryland Virginia

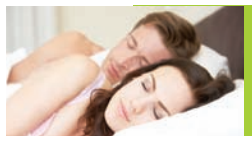
LAS RESTAURACIONES dentales conocidos como los "Inlays / Onlays". >2

SUPLEMENTO Viernes 4 de agosto del 2017

GUIA salud

La audición y la hipoacusia

>4-5

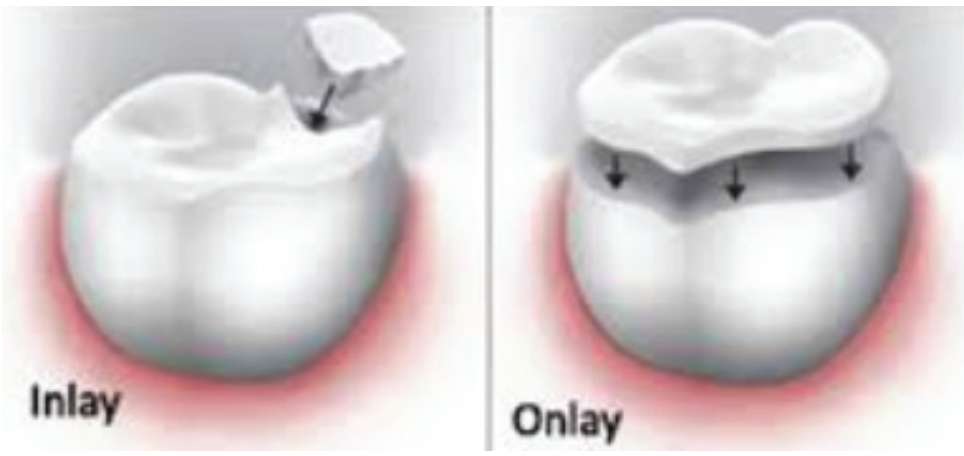


Las parejas **COMPARTEN LAS BACTERIAS** de la piel >6

EL DR. ELMER HUERTA escribe sobre la prevención de las demencias. >8

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

LOS "INLAYS / ONLAYS" (LOS EMBUTIDOS/LAS INCRUSTACIONES INTRACORONARIAS Y EXTRACORONARIAS)



Definición

Inlays y onlays dentales son restauraciones utilizadas para reparar dientes molares con decaimiento de leve a moderado o dientes agrietados y fracturados que no están lo suficientemente dañados para necesitar una corona ni implantes dentales. Son empastes dentales artificiales que son bien parecidos a los dientes reales.

Hay varias maneras de restaurar los daños y la caries de los dientes, incluso los siguientes 3 métodos:

1. El empaste dental: esto es lo más sencillo y rápido si el área afectada es pequeña.
2. El inlay / onlay: restauración de una parte o un lado de un diente dañado, hecho de material artificial que se parece a los dientes reales y se utiliza cuando el área dañada es demasiado grande para el empaste dental.

el inlay - cubre sólo el área dentro de los cúspides del diente

el only - puede cubrir hasta un lado total del diente

3. La corona dental: cubre la totalidad de la superficie del diente dañado

Cuando se aplica ...

1. Para restaurar el diente dañado por caries cuando el empaste previo hubiera fallado
2. Para dar soporte a puentes dentales
3. Cuando el paciente aún tiene suficiente tejido dental sano
4. Cuando la pulpa dental está pequeña y el diente normal de forma y longitud
5. Cuando el paciente se mantiene bien la higiene dental
6. Si el diente está bien (vivo), debería hacer un inlay. Si el diente ya había recibido tratamiento de pulpa (lo que significa que el diente ya está muerto), debería hacer un onlay.

Cuando no se aplica ...

1. Cuando la pulpa dental está grande
2. Cuando el diente está demasiado corto de forma y longitud
3. Cuando el paciente no es capaz de mantenerse bien la higiene dental

Las ventajas de Inlay / Onlay...

1. duradero y estético
2. restaura la forma y fortalece el diente hasta un 75% más fuerte
3. disminuye la sensibilidad dental
4. parece casi igual a los dientes reales
5. puede reemplazar los empastes anteriores fallados

Las desventajas de Inlay / Onlay...

1. se necesita buena técnica y precisa (por parte del dentista)
2. se requiere que exista más tejido dental que el empaste dental

Procedimiento de Inlay / Onlay

1. En la primera consulta dental, se toma imágenes para determinar la posición y el tamaño del área afectada
2. Limpiar el área afectada y preparar el sitio donde se pondrá el inlay / onlay
3. Hacer una impresión de la superficie del diente donde se lo pondrá
4. Se envía la impresión al laboratorio especial para crear el inlay / onlay; lo cual puede ser hecho de porcelana (cerámica), oro o resina compuesta (composite)
5. En el sitio se deja un empaste dental temporalmente
6. En la segunda consulta, se pega firmemente el inlay / onlay al sitio (la superficie del diente afectada).
7. El sitio debe estar seco y dejar que el pegamento (agente adhesivo) que se seque; así para que no se lleve
8. El inlay / onlay puede durar hasta 30 años depende del material hecho, la posición, la higiene dental del paciente y la fuerza de mordida.

Después de hacer el inlay / onlay, hay que seguir manteniéndose la higiene dental incluso el cepillado de dientes diariamente y consultas dentales rutinarias.

Esperemos que todos los lectores del artículo hayan aprendido más de esta manera de restaurar los dientes - un método disponible aunque sea no tanto común.

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.

Arlington Blvd
Aspen Ln
Sleepy Hollow
Leesburg Pike

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

LESIONADOS RETOMAN NUEVAMENTE SUS ACTIVIDADES

Nueva cirugía mejora los desgarros del manguito rotatorio

El procedimiento ofrece una opción para una lesión de hombro por lo demás irreparable.

HEALTHDAY NEWS

Un nuevo procedimiento quirúrgico puede ayudar a las personas con lesiones del hombro que antes se consideraban irreparables.

El procedimiento se conoce como cirugía de reconstrucción capsular superior (RCS) por artroscopia. Fue desarrollada por cirujanos japoneses para arreglar las lesiones del manguito rotatorio, que antes se consideraban irreparables.

El manguito rotatorio ayuda a levantar y rotar el brazo, según la Academia Americana de Cirujanos Ortopédicos (American Academy of Orthopaedic Surgeons). Con el tiempo o con una lesión, el manguito rotatorio puede desarrollar desgarros parciales o completos.

"Alrededor de un 30 por de los desgarros grandes y más del 80 por ciento de los masivos son irreparables en mis pacientes", señaló el autor del estudio, el Dr. Teruhisa Mihata, jefe de cirugía del hombro y del codo y de medicina deportiva en el Colegio Médico de Osaka, en Japón.

Mihata comentó que, en el pasado, si los dos extremos del desgarro no podían juntarse, se consideraba que una lesión en el manguito rotatorio era permanente.

Pero la cirugía de RCS injerta un "parche" de tejido blando de un cadáver, que se coloca encima de la articulación del hombro para sustituir los tendones faltantes, explicó el Dr.

En la cirugía estándar del manguito rotatorio, la meta es reparar los tendones de la misma persona, explicó.

El manguito rotatorio es un grupo de músculos, tendones y ligamentos que une el brazo al hombro. FOTO: THINKSTOCK.

La edad promedio de los pacientes del estudio era de 67 años, con un rango de 43 a 82. El seguimiento promedio fue de cuatro años.

95 de los 102 hombros reparados no tuvieron problemas adicionales, como por ejemplo un nuevo desgarro del manguito rotatorio. El dolor y el rango de movimiento mejoraron tras la cirugía, según Mihata.

Los deportes que las personas pudieron volver a practicar incluyeron golf, tenis, natación, béisbol, artes marciales, yoga, esquiar y montañismo.

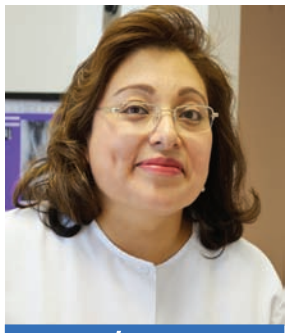
"La RCS es la técnica quirúrgica para restaurar la estabilidad del hombro y mejorar la función del hombro con un alivio del dolor, sin reparar los tendones desgarrados del manguito rotatorio", dijo Mihata.

Karas se mostró de acuerdo en que la cirugía parece tener éxito.

"Ahora hay dos estudios que muestran resultados clínicos a dos años entre buenos y excelentes con la cirugía de RCS. Se están realizando estudios a más largo plazo para probar que los resultados son duraderos", dijo.

Esta cirugía da a los pacientes una opción que antes no tenían, añadió Karas.

> Da a los pacientes una opción que antes no tenía", **KARAS**



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

Amparo Lizeth Pinzon ,D.D.S.

- 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 8:30am -7:00pm, Mart., Juev., Vier. 8:30am-5:00pm, Mierc., 1:00pm-7:00pm, Sab., 8:00am-12:00pm

¡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)

Pediatras de Springfield

Dr. Arshia Qaadir
Dr. Heidi Sampang
Dr. Jacqueline Hoang

Los mejores Pediatras en el área

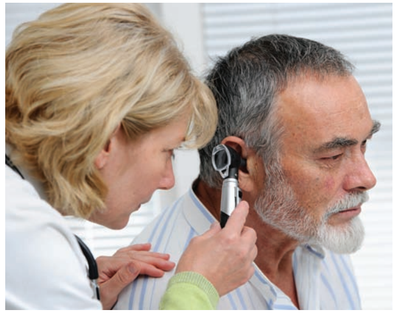
Venga y lo ayudaremos con la salud de su hijo

- Atendemos a niños recien nacidos hasta los 21 años de edad, chekeos médicos, vacunas, comportamiento del niño
- Aceptamos la mayoría de seguros médicos, incluso Medicaid.

5502 Backlick Road
Springfield, VA 22151

Disponible horarios en la noche y fines de semana

703-642-8306



Afecta a adultos como a niños

La audición y la hipoacusia

El nivel que padece una persona se clasifica en leve, moderada, severa o profunda, es su médico el que a través de las pruebas auditivas mide cuánto sonido podemos oír.

MEDLINEPLUS / REDACCIÓN
WASHINGTON HISPANIC

Es la incapacidad total o parcial para escuchar sonidos en uno o ambos oídos.

Los síntomas de la hipoacusia pueden incluir:

- Ciertos sonidos que parecen demasiado fuertes
- Dificultad para seguir conversaciones cuando dos o más personas están hablando
- Dificultad para oír en ambientes ruidosos
- Dificultad para diferenciar sonidos agudos (por ejemplo, "s" o "th") entre sí
- Menos problemas para escuchar las voces de los hombres que las voces de las mujeres
- Voces que suenan entre dientes o mal articuladas

Otros síntomas incluyen:

- Sensación de estar sin equilibrio o mareado (más común con la enfermedad de Ménière y el neuroma acústico)
- Sensación de presión en el oído (en el líquido detrás del tímpano)
- Ruido o zumbido en los oídos (tinnitus)

Causas

Las diminutas células pilosas dentro del oído interno ayudan a que usted oiga. Recogen las ondas sonoras y las convierten en señales nerviosas que el cerebro interpreta como sonido. La hipoacusia ocurre cuando estas diminutas células se dañan o mueren. Las células pilosas NO crecen de nuevo, de manera que la mayor parte de la pérdida auditiva causada por el daño a estas células es permanente.

No hay ninguna causa única conocida para la hipoacusia relacionada con la edad. Con mucha frecuencia, es causada por cambios en el oído interno que ocurren a medida que usted envejece. Sin embargo, los genes y ruidos fuertes (de conciertos de rock o auriculares de música) pueden influir mucho.

Hipoacusia relacionada con la edad

- Antecedentes familiares (la hipoacusia relacionada con la edad tiende a ser hereditaria)
- Exposición repetitiva a ruidos fuertes
- Tabaquismo (los fumadores son más propensos a tener tal pérdida auditiva que los no fumadores)
- Ciertas afecciones como la diabetes
- Ciertos medicamentos, como los fármacos para quimioterapia usados contra el cáncer

La hipoacusia conductiva ocurre debido a un problema mecánico en el oído externo o el oído medio. Puede darse porque:

- Los 3 minúsculos huesos del oído (osículos) no están conduciendo el sonido apropiadamente.
- El tímpano no está vibrando en respuesta al sonido.

Las causas de la hipoacusia a menudo se pueden tratar

Ellas incluyen:

- Acumulación de cera en el conducto auditivo externo
- Daño a los pequeñísimos huesos (osículos) que están justo detrás del tímpano
- Objeto extraño alojado en el conducto auditivo externo
- Agujero en el tímpano
- Cicatriz en el tímpano a raíz de infecciones repetitivas

La hipoacusia neurosensorial ocurre cuando las diminutas células pilosas (terminales nerviosas) que transmiten el sonido a través del oído están lesionadas, enfermas, no trabajan apropiadamente o han muerto. Este tipo de hipoacusia a menudo no se puede revertir.

La hipoacusia neurosensorial

Es comúnmente es causada por:

- Neuroma acústico
- Hipoacusia relacionada con la edad
- Infecciones infantiles, como meningitis, sarampión, fiebre escarlatina y paperas
- Enfermedad de Ménière
- Exposición regular a ruidos altos (por ejemplo, por el trabajo o la recreación)
- Uso de ciertos medicamentos

La hipoacusia congénita

- Anomalías congénitas que provocan cambios en las estructuras del oído
- Trastornos genéticos (se conocen más de 400)
- Infecciones que la madre le transmite al bebé en el útero (como toxoplasmosis, rubéola o herpes)

El oído también puede lesionarse

- Diferencias de presión entre la parte interna y externa del tímpano, con frecuencia a raíz del buceo
- Fracturas de cráneo (pueden dañar las estructuras o nervios del oído)
- Traumatismos por explosiones, fuegos artificiales, armas de fuego, conciertos de rock y auriculares

Cuidados en el hogar

Con frecuencia, la acumulación de cera en el oído se puede lavar (cuidadosamente) con jeringas de oído (disponibles en las farmacias) y agua tibia. Se pueden necesitar ablandadores de cera (como Cerumenex) si la cera está dura y atorada en el oído.

Tenga cuidado al extraer objetos extraños del oído. A menos que el objeto sea fácilmente accesible, procure que el proveedor de atención médica se lo retire. No use instrumentos puntiagudos para extraer cuerpos extraños.

Consulte con el proveedor en caso de cualquier pérdida auditiva.

Llame a su médico sí

- Los problemas auditivos interfieren con su estilo de vida.
- Los problemas auditivos no desaparecen o empeoran.
- La audición es peor en un oído que en el otro.
- Usted presenta una pérdida auditiva grave y súbita o zumbido en los oídos (tinnitus).
- Usted tiene otros síntomas, como dolor de oído, junto con los problemas auditivos.
- Usted tiene dolores de cabeza nuevos, debilidad o entumecimiento en cualquier parte del cuerpo.

El proveedor elaborará la historia clínica y llevará a cabo un examen físico.

Algunos de los exámenes que se pueden realizar son:

- Audiometría (una prueba auditiva empleada para verificar el tipo y la magnitud de la hipoacusia)
- Tomografía computarizada o resonancia magnética de la cabeza (en caso de sospecharse un tumor o una fractura)
- Timpanometría

Lo siguiente puede ayudar con la hipoacusia prolongada

- Dispositivos para la pérdida auditiva
- Ayudas para la audición
- Técnicas de aprendizaje para ayudar a comunicarse
- Lenguaje de señas (para aquellos con hipoacusia grave)

Los implantes cocleares solo se utilizan en personas que han perdido mucha capacidad auditiva como para beneficiarse de un audífono.

Tratamiento

No existe cura para la hipoacusia relacionada con la edad. El tratamiento se concentra en mejorar el desempeño diario. Lo siguiente puede ayudar:

- Aparatos auditivos
- Amplificadores telefónicos y otros dispositivos de ayuda
- Lenguaje de señas (para aquellos con hipoacusia grave)
- Lectura del lenguaje (lectura de los labios y el uso de señas visuales puede ayudar a la comunicación)

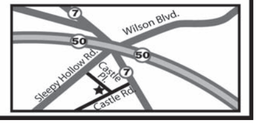
Se puede recomendar un implante coclear para personas con hipoacusia muy grave. Se realiza una cirugía para colocar el implante. Este permite que la persona detecte sonidos de nuevo y, con práctica, puede permitirle entender el lenguaje, pero no restablece la capacidad auditiva normal.

¡GRAN APERTURA!
Centro Médico con Equipo de Última Generación para servir a los residentes de las comunidades de Falls Church, Annandale, Springfield y todo el Norte de Virginia
7306 Maple Place, Annandale, VA 22003
Teléfono (703) 333 5001
Abierto 365 días de 8 a.m. – 10 p.m.

•Podemos ser su doctor primario si necesita uno. / TAMBIÉN HABLAMOS ESPAÑOL
www.progressiveurgentcare.com
www.facebook.com/progressiveurgentcare2016
PROGRESSIVE URGENT & PRIMARY CARE
Centro de Atención de Cuidados Primarios y Emergencias
Equipo de médicos con amplia experiencia en cuidados primarios y de emergencia
Dr. Ngoc Ly • Dr. Tu-Van Tran • Dr. Khiem Tran
•Médicos afiliados a la mayoría de seguros, Medicare y Medicaid
•Precios asequibles para pacientes sin seguro médico
•No se requiere cita previa, no tiempo largo de espera
•Brindamos una completa gama de servicios de prevención, cuidados primarios y de emergencia
•Clínica ambulatoria para tratamiento inmediato de heridas menores y enfermedades. Le evitamos costosas visitas a la sala de emergencias
•Tratamientos de hipertensión, diabetes, problemas digestivos, oído, nariz, garganta, articulaciones y dolores de espalda, gota, problemas femeninos, prueba de papanicolau
•Radiografía y laboratorio en casa CON RESULTADOS INMEDIATOS
•Ubicación muy conveniente y con espacioso estacionamiento a espaldas de la clínica

¡¡¡Ahora contamos con un dispositivo de tracción para la pérdida de erección prematura!!!
GERMANTOWN Urology Center
Se habla español
Los resultados medicos que tú necesitas. La relación personal que tú quieres.
CENTRO DE ALTA CALIDAD
• Eliminación de piedras en el Riñon y la Vejiga sin cirugía.
• Problemas de Próstata: cancer, agrandamiento de la próstata, cirugía con laser para problemas de la próstata.
• Tratamientos para la impotencia sexual masculina sin cirugía.
CITAS EL MISMO DIA DISPONIBLES LLAMANDO PRIMERO.
VIAGRA o CIALIS GRATIS * Con consulta
Con una Vasectomía sin bisturí el sábado, puede estar de regreso al trabajo el lunes.
Tratamos la eyaculación precoz
DR. ALLEN A. FARSAII
Atendemos Sábados de 8am – 2pm
10% de Descuento a clientes que vivan en Silver Spring.
10% de Descuento en las consultas los días sábados.
Germantown Urology Center
20629 Boland Farm Road, Germantown, MD 20876
301-428-3040

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


DERMATÓLOGO EXPLICA LA RELACIÓN

Las parejas que viven juntas comparten las bacterias de la piel

HEALTHDAY NEWS

Aunque a menudo se dice que las parejas empiezan a parecerse con el tiempo, una nueva investigación sugiere que las bacterias que tienen en la piel podrían hacer lo mismo.

El "microbioma" se refiere a los billones de bacterias y otros microbios que habitan el cuerpo humano, dentro y por fuera. La piel está cubierta por una variedad de microbios, la mayoría de los cuales son inofensivos o beneficiosos.

Los investigadores apenas están empezando a comprender cómo afecta el microbioma de la piel a la salud, según el investigador principal del estudio, Josh Neufeld, profesor de biología en la Universidad de Waterloo, en Canadá.

Pero la "comunidad microbiana" de allí interactúa con el sistema inmunitario, y podría tener un impacto mayor en la salud de lo que se ha creído tradicionalmente, explicó Neufeld.

Así que, dijo, es importante comprender qué factores afectan a la configuración del microbioma de una persona. Los nuevos hallazgos apuntan a la importancia del hogar.

Las parejas que vivían juntas mostraron similitudes en el "microbioma" de su piel. FOTO: THINKSTOCK.

La piel está cubierta por una variedad de microbios, la mayoría de los cuales son beneficiosos.

Aunque el estudio se centró en las parejas, explicó Neufeld, pareció que el contacto con las mismas superficies en el hogar, en lugar del contacto del uno con el otro, fue clave.

Las parejas mostraron las mayores similitudes microbianas en sus pies, lo que tiene sentido, dijo Neufeld.

"Uno se ducha y anda descalzo por el baño, propagando los microbios", dijo.

Pero Neufeld también se apresuró a indicar que nada de esto es "repulsivo".

La diversidad del microbioma de una persona (en el intestino o en la piel) es saludable, dijo: las bacterias buenas mantienen a raya a las malas.

La falta de diversidad en la comunidad microbiana del intestino se ha asociado con un aumento del riesgo de ciertas afecciones relacionadas con el metabolismo y la función inmunológica, incluyendo la obesidad, la diabetes tipo 1 y el asma.

Se ha investigado menos sobre el microbioma de la piel, dijo el Dr. Adam Friedman, profesor asociado de dermatología en la Universidad George Washington de Washington, D.C.

Pero hay evidencias de que una falta de diversidad en los microbios de la piel podría contribuir al eczema, al acné y a la rosácea, dijo Friedman.

Virginia & Maryland
CarePeople Home Health, Inc.
Servicios de cuidado para personas mayores y personas con enfermedades
Si alguien en su familia necesita ayuda de salud, llámenos. Le ayudaremos.
Ayuda en la vida diaria
(Atención en la comunidad y servicios a domicilio)
- Alimentación
- Necesidades del baño
- El aseo y lavado
- La selección y vestimenta adecuada
-La incontinencia
- La movilidad, para caminar
Después del alta del hospital, nosotros le mandamos un ayudante personal a su casa
Servicios de Home Health y Hospicio
- Servicio por beneficio de Medicaid y Long Term Care (VA, MD EDCD WAIVER)
- Les ayudamos a aplicar para Medicaid y Long Term Care
¡Cubierto por el Beneficio de Medicaid!
CLASES PARA LOS AYUDANTES
*Clases para PCA: lunes-viernes 9:30 a.m. – 5:30 p.m.
Oficina Principal:
7620 Little River Turnpike, Suite 500, Annandale, VA
Oficina en Maryland:
901 Russell Ave., Suite 150, Gaithersburg, MD 20879
Servicios las 24 horas 571-297-4747 (VA, MD)
301-966-7000

OB-GYN
STEVE YU & DIANNA YAN, M.D.
• Embarazos de Alto Riesgo • Embarazos/Partos • Sonogramas • Problemas Hormonales • Menopausia
• Papanicolau/Examen Anual • Disfunción Sexual • Cirugía invasiva minima para ovarios, útero, ligación tubal
DESCUENTOS ESPECIALES PARA PACIENTES SIN SEGURO
Podemos Ayudar
8909 Shady Grove Ct. Gaithersburg, MD 20877 301-963-0900
8622B Lee Highway Fairfax, VA 22031 703-876-6200
Aceptamos todos los planes de seguro
Aceptamos pacientes sin seguro

Embellezca su figura
CUIDADO DE LAS VENAS VARICOSAS
• Tratamiento con Láser, Cuidado de la piel, Tratamos Acné, Eliminación de vellos, inyección de botox, cirujía a rayo laser
ESCULTOR DE CUERPO CON O SIN CIRUJÍA
• Remueve tatuaje • Remueve grasa no deseada • Liposucción bajo anestesia local o reducción de grasa en laser • Celulitis
Cirujía cosmética vaginal (para mejorar su vida sexual) Rejuvenecimiento vaginal.
FINANCIAMIENTO DISPONIBLE
Dianna Yan, M.D.
American Academy of Cosmetic Surgery
25% de descuento en tratamientos de botox, relleno facial, venas y reducción de grasa sin cirujía
Maryland 8909 Shady Grove Ct. • Gaithersburg, MD 20877 301-963-3669
Virginia 8622B Lee Highway • Fairfax, VA 22031 703-876-6200

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

Invisalign | Consejos y Trucos

LLEVELOS 24/7

Esto puede sonar obvio, pero simplemente usar sus alineadores de plástico es la parte más crucial del proceso. Invisalign y sistemas similares utilizan conjuntos de bandejas de alineador claras para pedirle a los dientes que se muevan en las posiciones deseadas. Estos alineadores sólo funcionan si los usas casi 24/7. Cuando se inicia un nuevo conjunto de bandejas, tendrá que usar casi constantemente durante las primeras 48 horas. Básicamente, si usted no está comiendo o cepillando, entonces usted debe usar los alineadores. La mayoría de los días, tendrá que usar los alineadores durante al menos 22 horas.

PRÁCTIQUE HABLANDO

¿Por qué hablar sobre hablar cuando ofrecemos consejos y trucos de Invisalign? Aunque pocas personas verán sus alineadores claros, algunos podrían escuchar la diferencia en su discurso cuando empiece a usarlos. Muchos pacientes hablan con un pequeño lisp inicialmente, pero desaparecerá con un poco de práctica.

LLEVAR UN ESTUCHE

Lleve siempre un estuche para sus alineadores. Tendrá que quitarlos para comer, y si los coloca en una servilleta o un plato, puede accidentalmente tirarlos a la basura. Proteja sus alineadores y su progreso llevando un estuche para que pueda guardar sus alineadores con seguridad cada vez que los saca de su boca.

USE CHEWIES

Los chewies del Alineador son pequeños cilindros que parecen rollos de gasa. Hecho de un material esponjoso llamado copolímero de estireno, chewies son herramientas que pueden mejorar el ajuste de sus alineadores. Al morder en un chewie durante 5 minutos o así, reducir cualquier hueco entre los alineadores y los dientes, lo que ayuda a los alineadores para trabajar de manera más eficaz.

PONGASE SERIO SOBRE LA HIGIENE ORAL

Dado que los alineadores son removibles, no tiene que preocuparse de cepillarse o usar hilo dental a su alrededor (como lo haría con llaves metálicas), pero sí tiene que tener un cuidado extra con su higiene bucal durante el tratamiento. Las bandejas crean un espacio cálido y húmedo al lado de sus dientes que es un caldo de cultivo perfecto para las bacterias. También bloquean la saliva que normalmente se enjuagará los dientes. Recuerde llevar un cepillo de dientes de viaje con usted para que pueda cepillarse los dientes después de comer antes de ponerse sus alineadores de nuevo.

LIMPIE LAS BANDEJAS ALIGNER

Las bacterias y otras cosas desagradables pueden florecer en las bandejas del alineador si no las mantienes limpias. Para evitar problemas, enjuáguelos con agua tibia y cepílleselos con un cepillo de dientes suave. Puede utilizar una pasta de dientes no abrasivos o un jabón suave como limpiador o remojarlos en una solución de vinagre blanco y agua.

CUIDADO CON LAS MANCHAS

Ciertos alimentos y bebidas tienen el potencial de manchar sus dientes. Si algún restos de estas sustancias se quedan atrapados entre los dientes y los alineadores, puede intensificar la tinción en los dientes y dejar que los alineadores parezca sucio y asqueroso. Acércate a los alimentos como el café, el té, el vino y la cúrcuma con precaución. Si usted decide complacer, ser hipervigilante acerca de la limpieza de los dientes antes de insertar los alineadores.

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

USTED HA PERDIDO O TIENE UN DIENTE CAIDO O ROTO?
Descubra cómo los implantes dentales son la solución permanente.

IMPLANTE DENTAL
a sólo $890
No incluye el pilar y la corona. No se puede combinar con otras ofertas.

Especial para Pacientes Nuevos!
GRATIS
Exámenes & Rayos X necesarios

GRATIS
Consulta para Implantes, Extracciones, Dentaduras y Frenillos.

10% Dscto.
En cualquier procedimiento dental
(Sólo a pacientes nuevos)
*Algunas restricciones pueden aplicar.

Kenneth M. K. Woo, DDS, LLC
Implantes & Consulta de Ortodoncia GRATIS... Llamenos hoy mismo!

- Atención personalizada y de Calidad - en cada vez
- Implantes para los dientes que faltan para estabilizar dentaduras
- Visitas de emergencia - el mismo día - disponibles
- Endodoncia en Sesión de un Solo Día & Invisalign®
- Citas convenientes por la tarde y los sábados
- Opciones de pago y de financiación asequibles

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

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

PREVENCIÓN DE LA DEMENCIA

Un importante estudio, publicado la semana pasada en la revista Lancet y dado a conocer en la Reunión Anual de la Asociación de Alzheimer en Londres, rompe el paradigma de que hay muy poco que se puede hacer para prevenir las demencias, y postula que el 35% de los casos que afectan al ser humano podrían prevenirse si se prestara atención a nueve factores que contribuyen a su riesgo. Lo interesante de este abordaje es que las medidas preventivas incluyen intervenciones que pueden iniciarse desde los primeros años de vida.

Recordemos que demencia se define como la alteración en las funciones intelectuales superiores del ser humano, las que incluyen juicio, raciocinio, memoria reciente y orientación en las esferas de tiempo (saber en que momento se vive), persona (reconocerse a si mismo y a los que lo rodean) y espacio (saber en que lugar se encuentra).

Las demencias tienen varias causas, calculándose que 60 a 75% ocurren por la enfermedad de Alzheimer. Otras son las demencias vasculares (micro infartos cerebrales que van destruyendo poco a poco el tejido cerebral) o por graves deficiencias de vitamina B12 o hipotiroidismo, entre otros. Los casos se presentan por igual en hombres y mujeres generalmente después de los 65 años.

El estudio, de 24 expertos liderados por el Dr. Gill Livingston del University College de Londres, consistió en analizar los datos publicados hasta el momento sobre la relación entre estilo de vida y demencia y desarrollar un modelo matemático que les otorgue un peso estadístico determinado. Al final, concluyen que nueve estilos de vida, contribuyen con el 35% de los casos de demencia. En otras palabras, si cuidáramos esos nueve estilos de vida, podríamos prevenir el 35% de casos de demencia en el transcurso de la vida. Veámoslos uno por uno.

Perdida de la audición en la mitad de la vida. Sorpresivamente, este riesgo contribuye con el 9% de los casos y se piensa que es porque la persona que no oye bien se aísla, se deprime y deja de estimular su cerebro.

No haber completado la educación secundaria. Este riesgo contribuye con el 8% de los casos y se explicaría por la relativa ausencia de actividades intelectuales relacionadas a una educación superior y vida profesional. Obviamente, si una persona, a pesar de no haber tenido una educación formal, cultiva su intelecto a través de la lectura o el estudio, podrá contrarrestar este riesgo.

Fumar cigarrillos. Este riesgo contribuye con el 5% de los casos y se explica porque el cigarrillo esta directamente relacionado a las enfermedades cardiovasculares, especialmente al desarrollo de micro derrames cerebrales que destruyen la sustancia gris cerebral.

No buscar tratamiento temprano de la depresión. Este riesgo contribuye con el 4% de los casos y se explica porque la depresión contribuye al aislamiento social y a la práctica de hábitos no saludables.

Inactividad física. Este riesgo contribuye con el 3% de los casos y esta ligado a la relativa ausencia del beneficio que brinda el ejercicio a la circulación cerebral. También a la obesidad y los problemas que esta ocasiona en el desarrollo de enfermedades crónicas como derrames cerebrales y diabetes.

Aislamiento social. Este riesgo contribuye con el 2% de los casos y se explica por la ausencia del estímulo cerebral que proporciona la interacción con otros seres humanos y las oportunidades intelectuales de una vida social plena.

Hipertensión arterial. Este riesgo contribuye con el 2% de los casos y se explica por el daño que produce la presión alta en los delicados vasos sanguíneos cerebrales, produciendo micro hemorragias que van poco a poco destruyendo la sustancia gris cerebral y son causa de la demencia vascular. Obesidad. Este riesgo contribuye con el 1% de los casos y ocurre por el desarrollo de enfermedades crónicas asociadas al exceso de peso.

Diabetes de tipo 2. Este riesgo contribuye con el 1% de los casos y es mucho mayor cuando la diabetes no esta adecuadamente controlada. Se explica por el daño que se produce en las arterias cerebrales por el azúcar elevado en la sangre.

Estoy seguro amable lector que ya habrá notado que la mayoría de los factores de riesgo mencionados contribuyen también a la prevención de las enfermedades del corazón. Y ese es el mensaje de los autores del reporte, que la prevención de las demencias solo va a ocurrir cuando se cuide la salud del cerebro y la salud de este órgano va a depender de una adecuada circulación sanguínea. Obviamente una adecuada circulación sanguínea solo ocurrirá cuando la salud cardiovascular sea optima. De tal modo que cuidando el corazón, se cuida también el cerebro. Empezando con una buena educación en la niñez, adoptando y manteniendo después un estilo de vida saludable, incluyendo el desarrollo de redes sociales y el cuidado de la salud mental, podrán hacer que al llegar a los años mayores, el cerebro sea mas resistente a sufrir los cambios ocasionados por otros factores que en estos momentos son desconocidos.

Si aplicando los conocimientos que tenemos y usando los métodos de detección con que contamos, podemos prevenir 60 a 75% de los cánceres, pensamos que poder prevenir el 35% de las demencias es importante. A pesar de que los porcentajes de esos factores de riesgo puedan parecer individualmente pequeños, es importante darse cuenta del impacto que tiene la suma de ellos para prevenir una afección tan devastadora que afecta en la actualidad a 47 millones de personas, que aumentará a 66 millones en el 2020 y a 115 millones en el 2050.