

grin!®

novedades, notas
y entretenimiento
para mantener su
sonrisa sana y feliz

verano
2016
volumen 5, edición 2

anticípese y conozca:
sus beneficios dentales en vacaciones

**consejos para el
cuidado de sus
dientes al viajar**

**bocas
olímpicas**

**permitidos
sanos para
su sonrisa**

grin!

índice

- 4 **sobre el tema con el dr. kohn:**
la importancia de los protectores bucales
- 4 **receta amigable para la boca:**
pinchos de sandía, queso feta y moras negras
- 5 **los lectores preguntan, nosotros respondemos**
- 9 **historia de la salud bucal:**
fobias dentales
- 10 **consejos para el cuidado de los dientes al viajar**
- 13 **anticípese y conozca**
sus beneficios dentales en vacaciones
- 14 **permitidos sanos para su sonrisa**
- 15 **lo mantenemos cubierto:**
conozca su puntuación
- 16 **repasemos:** una entrevista con la dr. linda vidone
- 16 **beneficios dentales fuera de casa**



Si quiere leer *Grin!* fuera de casa, busque "Revista Grin!" en la tienda de aplicaciones en su dispositivo Apple o Android.



6 artículo destacado bocas olímpicas



calendario sin caries

Junio

¿Sabía que rechinar o apretar los dientes puede producir dolores de cabeza? Junio es el Mes de la **Toma de Conciencia Nacional sobre la Migraña y los Dolores de Cabeza**. Hable con su dentista si cree que rechinar o apretar los dientes puede estar dándole dolores de cabeza.



Julio

El 6 de julio es el **Día Nacional del Beso**. ¡Mantenga su aliento mentolado con chicle o pastillas de menta sin azúcar!

Agosto

Los atletas inteligentes en los Juegos Olímpicos de Verano cuidan sus dientes con protectores bucales. **Vaya a la página 6 para leer cómo protegen su dentadura durante los eventos deportivos.**



Tata Chen / Shutterstock.com

respuestas de dos palabras

P: ¿Cuál es el ancho máximo de la boca?

R: 6.7 pulgadas





sobre el tema con el dr. kohn la importancia de los protectores bucales

Conozca al Vicepresidente de Ciencia y Política Dental de Delta Dental, Bill Kohn, DDS. El Dr. Kohn es ex director de la División de Salud Dental en los Centros para el control y la prevención de enfermedades, y tiene oportunos consejos y valiosa información para compartir como nuestro experto dental residente.

Los boxeadores fueron los primeros en usar protectores bucales deportivos y el boxeo profesional también fue la primera disciplina en exigir protectores para competir en la década del veinte. El riesgo de lesiones está simple vista en los deportes como el boxeo, pero hay muchos otros deportes y actividades recreativas en los que el uso de protección bucal puede minimizar el riesgo de lesiones dentales o bucales. A causa de lesiones en deportes y actividades de ocio, se pierden, desplazan y fracturan millones de dientes. Delta Dental les recuerda tanto padres como deportistas que las lesiones dentales pueden prevenirse fácilmente con el uso del protector bucal adecuado. Los protectores bucales hechos a medida en el consultorio del dentista suelen ser más cómodos, pero la gran disponibilidad de modelos económicos para hervir y morder o de tallas estándares dan buenos resultados, si se los usa regularmente.

receta amigable para la boca: pinchos de sandía, queso feta y moras negras

Estos refrescantes bocados de sandía serán todo un éxito en cualquier reunión veraniega. El queso feta le aportará una dosis de calcio; y la sandía y moras negras, vitamina C, que es buena para las encías. Plus: ¡Armarlos no lleva nada de tiempo!

Ingredientes:

1 sandía pequeña cortada en cubos de 1 pulgada
6 onzas de queso feta cortado en cubos de 1 pulgada
Moras negras
Pinchos de madera pequeños

Preparación:

Coloque un cubo de sandía, un cubo de queso feta y una mora negra en cada pincho. ¡Póngalos a enfriar hasta la hora de servirlos o disfrútelos apenas los termine!



los lectores preguntan, nosotros respondemos

Lauren pregunta:

“Noté que hay varias opciones de hilo dental disponibles. ¿Hay alguna mejor que el rollo de hilo dental que todos conocemos y usamos?”

Hola, Lauren. Tiene razón. Hay muchos y diferentes tipos de hilo dental; la mayoría tiene distintos fines. Por ejemplo, el hilo dental de nailon con cera y sin cera viene en diversos grosores y sabores. El hilo dental monofilamento no suele deshilacharse con tanta facilidad. También existen portahilos de plástico en forma de Y o U que ayudan a las personas que no pueden sujetar el hilo dental entre los dedos. La cinta dental extraancha y los enhebradores dentales pueden resultar útiles para las personas con muchos puentes o espacios grandes entre los dientes. Todos estos productos y tipos de hilo tienen la misma eficacia, i siempre que se los utilice al menos una vez al día! El mejor tipo de hilo dental es el que le resulte más práctico a usted y le sirva para cubrir sus necesidades dentales específicas. No hay nada malo con un rollo de hilo dental de nailon sin cera, si es lo que prefiere.



¿Tiene una pregunta que le gustaría que contestáramos? Envíela a grin@deltadental.com, y podría ser publicada en una edición futura.





bocas olímpicas

Este agosto todas las miradas estarán en los Juegos Olímpicos de Verano en Río. Además de ver presentaciones increíbles, competencias y partidos, también verá otra cosa: las bocas de los deportistas. Sin la protección adecuada para la dentadura, los atletas corren el riesgo de arruinar sus sonrisas y su salud bucal.



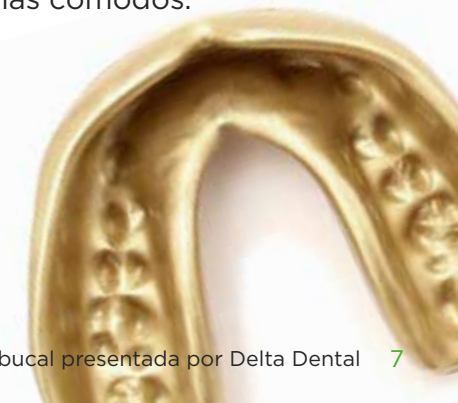
Los deportistas profesionales y amateurs suelen usar protectores bucales en los deportes de contacto. Si durante los juegos sintoniza vóleybol, fútbol, rugby, básquetbol o artes marciales, por ejemplo, es muy probable que note que algunos deportistas usan equipos para proteger sus sonrisas. Tiene sentido: los protectores bucales ayudan a evitar dientes rotos, cortes en los labios y la lengua, así como lesiones en la mandíbula. De hecho, la mayoría de las lesiones en la boca se produce cuando los deportistas no usan protectores. Por lo que, cuando los jugadores saben que su deporte implica recibir golpes, es más probable que protejan sus sonrisas.

No obstante, incluso los deportes que no son de contacto directo con otros jugadores pueden provocar lesiones en la boca. Un gimnasta en un movimiento fallido puede caer de cabeza sobre la barra o el piso. Los ciclistas que sufren accidentes pueden darse la boca fácilmente contra el pavimento o las bicicletas. Los levantadores de peso deben tener en cuenta qué pasaría si los dientes llegaran a dar con la barra.

Es sabido que practicar un deporte implica cierto riesgo. Pero si bien los moretones desaparecen y las fracturas de huesos se solidifican, los dientes no vuelvan a crecer; y los deportistas tienen **60 veces más probabilidades de romperse los dientes cuando no utilizan protectores bucales.**

Si tiene un aspirante a campeón olímpico en casa, no se preocupe. No es necesario gastar un dineral de tamaño olímpico en un protector bucal. Los protectores bucales comerciales pueden encontrarse en la mayoría de las tiendas de deportes y se mantienen en su lugar apretando los dientes. Los protectores para hervir y morder también se venden en las tiendas minoristas, se adaptan mejor porque se ablandan una vez que se hierven y se ajustan a la boca del deportista. Los protectores hechos a medida por un dentista pueden ser más caros, pero suelen ser los más cómodos.

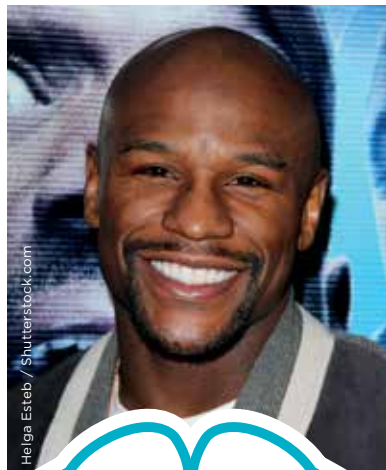
Independientemente de quien vuelve a casa con medallas tras los Juegos Olímpicos de Verano, los deportistas que usan protectores bucales merecen medallas de oro por cuidar su sonrisa.





Locura por los protectores bucales

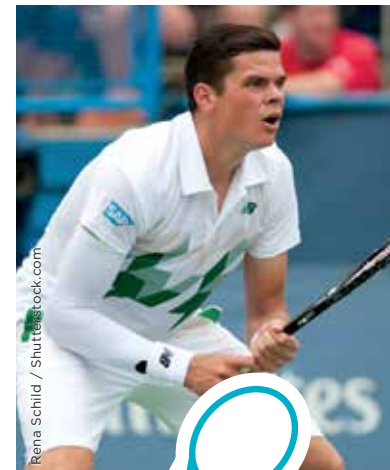
No es necesario mirar los juegos olímpicos para descubrir deportistas famosos con protectores bucales. Estos atletas profesionales también les dan mucha importancia al cuidado de su dentadura.



El boxeador **Floyd Mayweather** gasta más de \$25,000 en cada protector bucal. Esto incluye diseños únicos (alhajas, detalles en oro y uno con un billete \$100 incrustado dentro), viajes por el país para realizar ajustes y pruebas exhaustivas.



La superestrella de la NBA **Stephen Curry** es tan conocido por masticar su protector bucal que el hábito quedó plasmado en el videojuego *NBA 2K16*.



El tenis no es un deporte de contacto, pero **Milos Raonic** igualmente usa protector bucal en los partidos. Evita que rechine los dientes al jugar.

historia de la salud bucal: fobias dentales

¿Le tiene miedo al dentista? No es el único. ¿Le da miedo cepillarse los dientes? Bueno... eso es bastante raro. Mire estas cuatro fobias relacionadas con la salud bucal.



Odontofobia: miedo al dentista o al tratamiento dental



Halitofobia: miedo al mal aliento



Ablutofobia: miedo a cepillarse los dientes



Filemafobia: miedo a los besos



Consejos para EL CUIDADO DE LOS DIENTES al viajar

Tanto si está disfrutando de una hamaca en la playa o en una piscina, el verano es la época perfecta para esquivar las responsabilidades y dedicarse a descansar y relajarse. Pero no importa cuánto se relaje, no debe dejar de lado sus hábitos de higiene bucal.

Para que su sonrisa siga brillante, preparamos algunos consejos para que cuide sus dientes cuando está de viaje.



¿Se prepara para un viaje largo en carretera? Guarde un hilo dental, un cepillo de dientes y una pasta dental en la guantera. Será fácil usarlos cuando quiera cepillarse los dientes después de parar por unos bocadillos. Esté de viaje o no, guardar estos elementos en el automóvil es una buena idea para retoques de emergencia, por si acaso.

Los estuches de viaje para los cepillos son muy buenos: evitan que las cerdas toquen otras superficies que podrían transmitir bacterias. Pero deje que el cepillo de dientes se seque naturalmente antes de guardarlo en el estuche. Si el tiempo no le alcanza, antes de guardarlo, use una toalla de papel o un paño suave seco para secar las cerdas con golpecitos o use rápidamente un secador de cabellos. Un ambiente húmedo puede fomentar el crecimiento de bacterias.





Si viaja en avión, recuerde que la pasta dental y el enjuague bucal son considerados líquidos o geles, por lo que la cantidad que puede llevar en avión es limitada. Esto significa que deben guardarse en contenedores de una capacidad de 3,4 onzas o menor. De lo contrario, deberá arrojarlos cuando pase por seguridad. Claro que puede empacarlos en el equipaje que despache. En ambos casos, considere guardarlos de forma segura en bolsas de plástico sellables por posibles filtraciones en la ropa o equipos electrónicos.

Al volar, puede que sienta un dolor de muelas pasajero. Si en el viaje buceará, puede experimentar la misma sensación estando debajo del agua. La presión de aire en el avión o al bucear – por la misma razón que a veces se tapan los oídos – puede hacer que los dientes con empastes defectuosos, caries u otros problemas duelan un poco o incluso que sienta palpitations en el seno nasal. Ese dolor se denomina barodontalgia y se conoce más comúnmente como “apretón de dientes”. No se puede hacer mucho para aliviar esta molestia. Si bien es probable que el dolor desaparezca durante el viaje, se recomienda programar un control con el dentista a su regreso.



Lo más importante: no olvide su rutina de higiene bucal. Usted estará de vacaciones, pero las enfermedades periodontales y las bacterias, no. Cepílese dos veces al día y use hilo dental una vez al día para lucir una sonrisa perfecta.

anticípese y conozca sus beneficios dentales en vacaciones

Sepa qué hacer si llega a necesitar ir al dentista durante un viaje.

Antes de ir de vacaciones, siempre viene bien estar al tanto de sus beneficios (dentales, clínicos, etc.) para estar preparado en caso de necesitar tratamiento durante el viaje. Dondequiera que sus viajes lo lleven este verano, lo más probable es que tenga cobertura con su plan de beneficios dentales. Las extensas redes de dentistas de Delta Dental disponen de miles de consultorios odontológicos en todo el país que ofrecen el mismo nivel de beneficios y servicios que recibe en casa.*

Consulte con un dentista de la red Delta Dental y ahorre más. Los dentistas de la red han acordado honorarios preestablecidos para los miembros de Delta Dental. **No importa en qué parte de Estados Unidos esté, podrá encontrar un dentista de la red usando la herramienta Find a Dentist (Encuentre un dentista) en deltadental.com o con nuestra aplicación móvil gratuita.** Solo tiene que ingresar la ciudad o el código postal para recibir una lista de los dentistas de la red que están cerca. Hay más de 155,000 dentistas en la red de los Estados Unidos, tenga la seguridad de que habrá uno cerca de donde está vacacionando.

Si tiene preguntas sobre su cobertura, comuníquese con Delta Dental antes de viajar.

*Los planes Delta Dental PPOSM y Delta Dental Premier[®] le permiten consultar cualquier dentista con licencia. Con el plan DeltaCare[®] USA, normalmente debe consultar un dentista de la red, excepto cuando utilice los beneficios de emergencia fuera del área de su plan. Puede que su plan contemple una excepción para cuidados de emergencia. Confirme los beneficios, la elegibilidad y la participación en la red antes de ir al dentista.



PERMITIDOS SANOS para su sonrisa

Tanto en los partidos de béisbol profesional como en los días en la cancha de Little League® e incluso en los viajes a ferias estatales, la cocina de los puestos de comidas es moneda corriente durante el verano. Aunque la mayoría de la comida no es la ideal para su sonrisa, hay muchísimas opciones que son más saludables que el algodón de azúcar y los buñuelos.

El **mani** es un bocadillo delicioso y una gran fuente de proteínas, manganeso y vitamina E. ¡Asegúrese de no romperse los dientes abriendo las cáscaras!

Las **hamburguesas** no afectan los dientes. Considere añadir **queso, lechuga y tomate**, que aportan una dosis saludable de calcio, vitaminas C y K.

Los días calurosos ameritan bebidas frías y refrescantes. Calme la sed con **agua o té helado sin azúcar** en vez de consumir refrescos o bebidas rehidratantes. No solo son mejor para sus dientes, también lo mantendrán hidratado cuando haga calor. Solo debe tener en cuenta que el té helado mancha los dientes al igual que el té caliente.

A continuación les tenemos novedades a los adictos al chocolate: cuando nada sirve excepto una golosina, el chocolate es la mejor forma de satisfacer el antojo. No se pega a los dientes como otros dulces masticables y pegajosos. Cuando el azúcar queda en el esmalte por mucho tiempo, puede producir el crecimiento de bacterias y, con el tiempo, caries. Esto significa que es mejor optar por una **barra de chocolate** en vez de gomitas o golosinas con caramelo o tofe.

Anticípese y lleve sus propios bocadillos desde su casa. **Las tiras de queso, la fruta fresca y los frutos secos**, así como también las **botellas de agua recargables**, son fáciles de llevar y están permitidos en ciertos estadios de béisbol y parques de atracciones. Antes de ir, asegúrese de consultar la política de comidas y bebidas de la instalación o prepárese para llevar los bocadillos de vuelta al automóvil.



! Lo mantenemos cubierto: conozca su puntuación

¿Tiene unos minutos? ¡Fantástico! Tiene todo el tiempo que necesita para el informe de salud bucal gratuito sobre usted y sus hijos, que puede mostrarle a su dentista.

La herramienta de evaluación de riesgo en línea gratuita de Delta Dental, myDentalScore, le hará unas preguntas sobre temas como sus antecedentes familiares, el estado actual de su salud y sus hábitos. Las respuestas a estas preguntas lo ayudarán a determinar el riesgo de su salud bucal, lo cual incluye el riesgo de caries, enfermedades en las encías y cáncer de boca. Recibirá una evaluación fácil de comprender basada en sus respuestas; podrá imprimirla y llevársela a su dentista en la próxima consulta. Su dentista podrá analizar los resultados con usted en detalle y confeccionar un plan personalizado según sus necesidades específicas.

Desde las enfermedades de las encías hasta las caries, los problemas de salud bucal son más comunes de lo que piensa. myDentalScore lo ayudará a identificar factores de riesgo para que pueda tomar medidas preventivas y evitar problemas antes de que se vuelvan serios.

➔ ¿Está listo para conocer su puntuación? Visite mydentalscore.com/deltadental.

repasemos



¿Alguna vez se preguntó qué piensa su dentista en realidad? En Grin! también nos preguntamos lo mismo, por eso hablamos con la dentista de la red Delta Dental, la Dra. Linda Vidone de Brookline, MA.

¿Cuándo decidió que quería ser dentista? Mi madre me llevó al dentista cuando tenía 7 años porque le dije que quería ser dentista. El dentista me encontró caries en la primera consulta; yo estaba entusiasmada porque significaba que volvería a más consultas. Creo que siempre tuve una fascinación por los dientes y ahora puedo decir con toda sinceridad que estoy más fascinada que nunca.

¿Cuáles son los avances odontológicos que agradece que existan? Agradezco que la odontología esté avanzando en el tratamiento de las enfermedades en lugar de solo empastar los dientes.

¿Cuál es su chiste de dentista favorito? ¿Escuchó del dentista que se casó con una oftalmóloga? ¡Se pelean ojo por ojo, diente por diente!

Si pudiera decirles a los pacientes que dejen de hacer una cosa, ¿qué sería? Les diría que dejen de decir que ciertas cosas son “un dolor de muela”. ¡Es algo que tiene solución!

¿Tiene alguna historia graciosa que haya ocurrido en la silla odontológica? Una vez un paciente se quedó dormido mientras le estaba haciendo una limpieza de sarro y un alisado radicular en el consultorio delantero. ¡Hasta roncaba! No sabíamos que transmitíamos tanta paz.



Si desea recomendar a su dentista para una entrevista para la sección Repasemos, envíe un correo electrónico a grin@deltadental.com con el nombre del profesional y sus datos de contacto.



beneficios dentales fuera de casa

Ingresar a la aplicación móvil gratuita de Delta Dental le ofrece acceso fácil y rápido a información sobre cobertura, reclamos recientes, e incluso a su credencial. ¿Busca un dentista dentro de la red? Nuestra aplicación puede ayudar. Puede buscar un dentista por red, especialidad dental, ubicación o el apellido del proveedor. Y al hacer clic en el nombre del dentista, puede ver información adicional, agregar el dentista a sus contactos y obtener instrucciones sobre cómo llegar al consultorio.

¡Descargue hoy mismo nuestra aplicación gratuita desde su dispositivo Apple o Android!

