

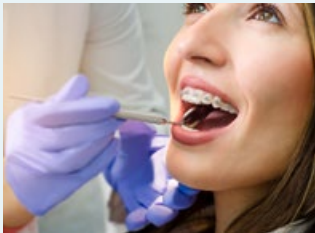
# THE ORAL HEALTH EXPERT

Vale la pena saber lo más posible sobre su salud bucal. Este mes aprenda por qué es importante entender su póliza de seguro, la razón por la cual algunos adultos usan los frenos y a qué se debe el nombre "gas de la risa".

DELTA DENTAL OF ARIZONA

ABRIL 2018

## UN VISTAZO HACIA ADENTRO



**P.2** Las ventajas para los adultos que usan frenos



**P.3** ¿Por qué es importante leer su póliza de seguro dental?



**P.4** Receta: Arrollados de Pepino

## El gas hilarante - ¿verdaderamente le hace reír?



«Relájese, respire profundo y cuente al revés desde el número 100», es algo que a Ud. le haya dicho su dentista antes de hacerle un tratamiento dental complicado, informándole que Ud. estará inhalando el gas hilarante [de la risa]. Pero la cirugía oral es un asunto serio – así que, ¿de dónde proviene el nombre?

A veces los dentistas utilizan el gas de la risa, también conocido como el óxido nitroso o gas hilarante, para tranquilizar a los pacientes durante los procedimientos dentales más complicados, tales como la perforación de un diente o la cirugía. El gas de la risa le mantiene despierto al paciente, pero atenúa el conocimiento y disminuye el sentido de dolor. Se debe su nombre al efecto calmante que tiene en la mente y el cuerpo, que a veces resulta en un sentido alegre o eufórico que puede hasta causar un ataque de risa.

El gas de la risa sirve no solo como una alternativa a la sedación completa, sino también es bastante seguro aún para los niños y las mujeres embarazadas. Las únicas personas que no deben usar el gas hilarante son los que tienen fobias o discapacidades que los impiden a respirar a través de una máscara, los que padecen de condiciones psiquiátricas tal como la esquizofrenia, los que tienen sensibilidad al óxido nitroso y los que sufren de enfisema u otras condiciones del pulmón.<sup>1</sup>

Hoy en día, los dentistas realizan los procedimientos dentales tomando en cuenta la comodidad y el mejor interés del paciente. El gas de la risa es solo una de las maneras que usa su dentista para asegurar que la visita sea tan cómoda y sin dolor como posible.



## Las ventajas para los adultos que usan frenos



Por lo general, pensamos que los frenos [frenillos] y otros tratamientos de ortodoncia son algo para los niños y adolescentes. Sin embargo, hay un número de adultos que también se somete al mismo procedimiento. De hecho, según la asociación de ortodontistas, *American Association of Orthodontists*, hay más de un millón de adultos en los EE.UU. que tienen ortodoncia, o frenos, en la boca.

Algunos adultos pueden pedir los frenos por razones estéticas – aunque sus dientes no les están causando ningún problema específico, simplemente quieren una sonrisa más alineada. Pero el dentista puede recomendar los frenos por otras razones no-cosméticas también. Con el tiempo, los dientes apiñados o una mordida que no se alinea pueden causar problemas dolorosos en los dientes y las encías, incluso la caries y la enfermedad de las encías.<sup>2</sup>

Es más fácil hacer el tratamiento a los problemas de alineación en los adolescentes debido a que sus mandíbulas están aún desarrollándose, pero también se puede tratar el problema con éxito en los adultos usando una variedad de frenos o aparatos para ajustar la posición de los dientes.<sup>3</sup> Se ofrece las bandas (frenos) de metal tradicionales como una opción, por supuesto, pero también puede elegir entre bandas transparentes o aparatos que se aplican en la parte trasera de los dientes, por ejemplo.

Por lo general, no son cubiertos los frenos cosméticos por los planes de seguro dental, así que revise el plan que Ud. tiene para ver si incluye la ortodoncia y platique con su dentista sobre los costos.

## DATOS QUE LE HARÁN SONREÍR



Se puede encontrar el alambre, los frenos y las bandas adentro de algunas bocas!<sup>4</sup>



Cada año en los EE.UU., se diagnostican a 45,750 personas con el cáncer oral o de la faringe.<sup>5</sup>



Durante el siglo XVIII, se usaba un aparato de metal en la forma de una herradura con hoyos que cabía alrededor de los dientes para moverlos.<sup>6</sup>



# ¿Por qué es importante leer su póliza de seguro dental?



La mayoría de las personas no pasa el tiempo recostándose en un sillón, tomando un cafecito y leyendo su póliza de seguro dental, pero vale la pena leerla detenidamente y entender los beneficios que ofrece.

**Primero, si Ud. conoce los beneficios de su plan, puede ahorrar dinero en las visitas al dentista.**

Por lo general, el ser parte de la red de Delta Dental PPO<sup>SM</sup> resulta en gastos más bajos de su propio bolsillo, mientras que el plan de Delta Dental Premier<sup>®</sup> ofrece descuentos y protección de cualquiera facturación adicional para las visitas al dentista. También a Ud. le conviene informarse sobre la cantidad del deducible y el copago y si su plan requiere períodos de espera antes de que su cobertura pague por ciertos procedimientos.

**No importa cuál plan de seguro que tenga, Ud. ahorrará más dinero si usa un dentista que es parte de la red de proveedores en vez de un dentista no-participante.**

La red de dentistas proveedores con Delta Dental es una de las más grandes del país – con casi 156,000 dentistas participantes<sup>7</sup> – así que su dentista ya pueda ser parte de nuestra red.

Tal vez Ud. se pregunta por qué su plan solo cubre ciertos procedimientos y otros no, o por qué pagan algunos tratamientos al 100% pero Ud. tiene que pagar del bolsillo para otros costos.







**Se diseñan todos los planes de Delta Dental tomando en cuenta el tratamiento preventivo.**

Esto significa que la mayoría de los planes cubren el costo de las visitas rutinarias al dentista, incluso las limpiezas y exámenes.

Al familiarizarse con los beneficios que ofrece su plan, especialmente antes de programar algún tratamiento dental costoso, Ud. puede prevenir las sorpresas financieras.



# RECETA: ARROLLADOS DE PEPINO

Ingredientes:	Instrucciones:
 1 ½ tazas de yogur griego	Se corta el pepino en rebanadas finas a lo largo con un
 1 pepino	pelador. Se mezclan juntos el yogur, curry y jugo de limón y
 1 cucharada jugo de limón verde	se sazona con la sal y pimienta al gusto. Se unta la mezcla
 1 cucharada polvo de curry	de yogur encima de las rebanadas de pepino y se extiende
 Jamón, pavo y otros ingredientes para agregar	una rodaja fina de jamón o pavo encima de la mezcla de
 Sal y pimienta al gusto	yogur. También se puede agregar queso, tomates, especias
	u otros ingredientes saludables. Enrollar las rebanadas con cuidado y sujetar con un palillo si es necesario.

¿QUIERE MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA SALUD BUCAL?

VISITE EL BLOG DE DELTA DENTAL DE ARIZONA

[deltadentalazblog.com](http://deltadentalazblog.com)



SÍGANOS  
EN LINEA



## FUENTES DE INFORMACIÓN

<sup>1</sup><http://oralhealth.deltadental.com/Search/22,Delta117>

<sup>2</sup><http://oralhealth.deltadental.com/YoungAdult/Orthodontics/22,21456>

<sup>3</sup><http://oralhealth.deltadental.com/RelatedItems/22,HDS7>

<sup>4</sup><http://www.sheknows.com/parenting/articles/807424/8-facts-about-braces>

<sup>5</sup><http://www.oralcancerfoundation.org/facts/#sthash.pac2hW11.dpuf>

<sup>6</sup><http://www.colgate.com/en/us/oc/oral-health/cosmetic-dentistry/early-orthodontics/article/sw-281474979337267>

<sup>7</sup>Delta Dental Fast Facts, September 2015