

THE ORAL HEALTH EXPERT

El regreso a clases sirve para recordatorio de visitar al dentista. En esta edición, investigamos la importancia de las visitas odontológicas para la salud bucal y hablamos sobre la gestión de la cobertura doble.

DELTA DENTAL OF ARIZONA

AGOSTO 2018

UN VISTAZO HACIA ADETRÁS



P.2 Celebramos el día nacional de la hadita dental el 22 de agosto



P.3 Cómo descifrar la cobertura doble de seguro



P.4 Receta: Totopos de batata dulce

Visite al dentista antes de comenzar el año escolar



Cada año son 100 millones de estadounidenses que evitan una visita al dentista, lo cual resulta ser un problema para mantener una sonrisa saludable¹. Antes de que su calendario se llene con actividades escolares, sucesos deportivos y más - haga una cita dental rutinaria para sus hijos y para Ud. también! Independientemente de lo bueno que sean sus hábitos de higiene bucal, una visita al dentista ofrece beneficios que no se pueden lograr con solo cepillarse los dientes y usar el hilo dental, como, por ejemplo, remover la acumulación del sarro.

La diferencia entre la placa dental y el sarro.

La placa dental es una capa pegajosa de bacterias incolora que se pega a los dientes. Estas bacterias crean los ácidos que causan la caries y la inflamación de las encías. Afortunadamente, se puede quitar la placa dental con cepillarse los dientes y usar el hilo dental diariamente². Sin embargo, cuando la placa dental permanece demasiado tiempo en los dientes, se endurece, o sea, se calcifica³ a través del borde de las encías, formando el sarro⁴. Ya que esto ocurra, no se puede remover el sarro con sólo cepillarse los dientes regularmente, lo cual resulta ser un problema para las sus encías. El sarro separa las encías de los dientes, y forma bolsillos que permiten el crecimiento de las bacterias. Si no se quita el sarro a través de una limpieza dental profesional, puede resultar en la enfermedad de las encías, también conocida como la periodontitis, y hasta la pérdida de dientes⁵.

El proceso de limpieza dental con el dentista

Durante una limpieza dental rutinaria, su dentista o higienista usa un espejo modificado para buscar residuos y un instrumento metal, llamado raspador (*en inglés, scaler*), para remover la placa y el sarro. El raspador tiene punto como un filo, con el cual el higienista puede raspar entre los dientes y por arriba y debajo del borde de las encías. Además, puede usar un aparato que vibra, llamado raspador ultrasónico, para raspar y quitar la placa y el sarro de los dientes y enjuagar las bacterias con agua. Cuando termina de quitar toda la placa y el sarro de los dientes, usa un cepillo electrónico y un barniz en pasta para pulir los dientes. Finalmente, usa el hilo dental para asegurar que no queda nada escondido entre los dientes⁶.

Las visitas regulares al dentista son una parte esencial de su rutina de higiene bucal. No solo ayuda con mantener su sonrisa brillante, pero también ayuda para detectar cualquier problema dental temprano, antes de que se convierta en un problema más costoso. Tome un momento y programe las citas dentales hoy para preparar a su familia para un año escolar lleno de sonrisas.

Celebramos el día nacional de la hadita dental el 22 de agosto



La hadita dental es tan amable que la celebramos dos veces al año. Se celebra el día nacional de las hadas dentales (y los ratoncitos Pérez) en febrero y en el mes de agosto, en el día 22 para ser exactos. Para celebrar a los colectores de dientes, visite theoriginaltoothfairypoll.com en línea para contestar preguntas sobre las costumbres del hada dental en su casa. Nos gusta saber si las hadas dentales está regalando más o menos en comparado con los años anteriores.

Por lo general, la encuesta de Delta Dental sobre la hadita dental (en inglés, *The Original Tooth Fairy Poll*®) sirve como un buen indicador del estado de la economía, siendo que ha seguido el movimiento según el índice de Standard & Poor's (S&P 500) por los últimos 12 de los 14 años. En 2017, los resultados de nuestra encuesta indicaron que la hadita dental no ha podido mantener el ritmo rapidísimo del mercado - con una reducción del 11% en 2016 en los pagos en dividendo, mientras el rendimiento total para el S&P 500 en 2017 fue casi el 18%.

Aunque el precio medio de un diente bajó a \$4.13 en el año pasado, el hada dental todavía pagó unos \$271 millones en toda la nación por los dientes perdidos. Aquellos quienes buscaron el pago de su primer diente caído sintieron menos impacto - recibiendo un promedio de \$5.70 por el diente, solo una pequeña reducción del pago que era \$5.72 en 2016.

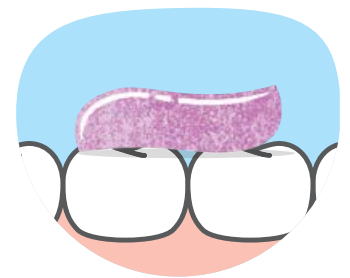
Ya que hablamos del tema, sea el hada dental o su colega el ratoncito Pérez, es la perfecta oportunidad para acordarles a sus hijos que practiquen buenos hábitos de la higiene bucal. Hágales saber que la hadita dental suele ser más generosa cuando encuentra dientes sanos debajo de la almohada y que la mejor manera de garantizarlo es cuando se cepillan los dientes dos veces al día, por dos minutos y usan el hilo dental por lo menos una vez cada día.

Para ideas sobre cómo hablar con su menor de edad acerca de los buenos hábitos de higiene bucal, o si busca ideas para lograr una primera visita especial del hada dental o el ratoncito Pérez, visite el blog de Delta Dental of Arizona al www.deltadentalazblog.com.

DATOS QUE LE HARÁN SONREÍR



A pesar del nombre, la cobertura doble de seguro no dobla sus beneficios. Si Ud. tiene cobertura doble, revise su plan de seguro dental para saber cómo aplica



La pasta dental arenosa que usan los profesionales durante la limpieza dental es para pulir los dientes y darle ese brillo de como si acaba-de-visitar al dentista.



En 2013, uno de cada tres adultos reportó que no había visitado al dentista en el último año⁷. Asegúrese en visitar al dentista regularmente.

CÓMO DESCIFRAR LA COBERTURA DOBLE DE SEGURO






No es poco común tener la cobertura y beneficios dentales de dos separados seguros, lo cual significa que Ud. tiene la “cobertura doble”. Si esto aplica a usted o a algún miembro de su familia, tome un momento para aprender cómo funciona la cobertura doble con los siguientes cuatro puntos clave⁸.

- 1 Tenga una clara comprensión de la coordinación de beneficios (COB)**
La coordinación de beneficios, o COB (por sus cifras en inglés), es la manera en que los dos planes de seguro funcionan juntos cuando Ud. tiene la doble cobertura. El plan que pagará primero se llama el “plan principal” y el segundo plan, así llamado el “plan secundario”, es el plan que pagará segundo. Cuando la oficina dental prepara una factura, se la enviará al proveedor del plan principal. Después de que el proveedor del plan principal pague, se envía una factura al proveedor del plan secundario para el balance de los cargos. En algunos casos, el plan secundario pagará el saldo de la cuenta.
- 2 Averigüe cuál plan paga primero**
Para los niños, se determina el plan principal de dos maneras:
 - Si Ud. está casado(a) actualmente y sus hijos tienen la cobertura doble, el plan principal se determinará a través de las fechas de nacimiento de los padres. El padre de familia cuyo mes de cumpleaños cae primero (no importa el año) será el que tiene el plan principal. Por ejemplo, si su fecha de nacimiento es el 15 de junio, y su esposo(a) nació el 1 de diciembre, entonces el plan de seguro dental principal será el de usted.
 - Cuando los padres de familia están divorciados, la determinación del plan principal para el hijo(a) depende de cuál padre de familia tiene más custodia. Es mejor hablar con su proveedor de beneficios en particular, porque dicha cobertura puede variar dependiendo en su situación.
- 3 No espere el doble de la cobertura**
La cobertura doble significa que ambos proveedores de seguro comparten los costos de una manera predeterminada – no es que Ud. recibe el doble de los beneficios. Por ejemplo, aunque cada plan, por separado, proporcione dos limpiezas dentales al año, esto no significa que Ud. ahora tiene la cobertura para cuatro limpiezas.
- 4 Hágase saber si su plan tiene una cláusula de limitación de beneficios**
Algunos planes incluyen una normativa que previene la cobertura por un plan secundario cuando el plan principal paga la cantidad igual o más de lo que el plan secundario hubiese pagado, si el mismo hubiera sido el plan principal. Revise los detalles de su plan para saber si su plan secundario tiene esta cláusula de limitación antes de usar sus beneficios.

Con un poco de investigación, Ud. puede manejar la cobertura doble con facilidad y saber lo que puede esperar después de una visita al dentista.

RECETA: TOTOPOS DE BATATA DULCE

Ingredientes:	Instrucciones:
 <p>1 batata (camote) grande, pelada</p>	<p>Precalentar el horno a 225°F. Cubrir 2 bandejas para el horno con papel de pergamino o tapetes de silicona. Cortar la batata en rodajas delgadas y uniformes (si está usando un rebanador, seleccione el segundo ajuste). Poner las rodajas de batata en</p>
 <p>1 cucharada de aceite de oliva virgen extra</p>	<p>una sola capa en las bandejas, untar ligeramente con el aceite de oliva, y sazonar todo con sal. Hornear por 60 a 90 minutos hasta que las rodajas estén</p>
 <p>1/4 cucharadita de sal</p>	<p>crujientes, volteándolas al otro lado por 30 minutos adicionales. Enfriar por 5 minutos antes de servir.</p>
	<p>Guardar los totopos en un recipiente hermético⁹.</p>

¿QUIERE MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA SALUD BUCAL?

VISITE EL BLOG DE DELTA DENTAL DE ARIZONA

deltadentalazblog.com



SÍGANOS
EN LÍNEA



FUENTES DE INFORMACIÓN

¹<https://www.mouthhealthy.org/en/dental-care-concerns/questions-about-going-to-the-dentist>

²<https://www.perio.org/consumer/difference-between-plaque-and-calculus>

³<http://oralhealth.deltadental.com/Search/22,HD28>

⁴<http://oralhealth.deltadental.com/Search/22,Delta144>

⁵<http://oralhealth.deltadental.com/Search/22,Delta144>

⁶<http://oralhealth.deltadental.com/Search/22,HD28>

⁷<http://news.gallup.com/poll/168716/one-third-americans-haven-visited-dentist-past-year.aspx>

⁸<http://grinmag.com/documents/winter-2016.pdf>

⁹<https://www.mouthhealthy.org/en/thanksgiving-slideshow>