

THE ORAL HEALTH EXPERT

DELTA DENTAL OF ARIZONA

AGOSTO 2020

UN VISTAZO HACIA ADETRÁS



P.2 La verdad sobre el Hada de los Dientes



P.3 10 pasos para cepillarse los dientes correctamente



P.4 Receta: Muffins de trigo integral con moras azules

Qué es el período de espera del seguro dental



Un período de espera de beneficios dentales es el intervalo de tiempo que usted tiene que esperar después de comprar un seguro dental antes de que pueda ser elegible para recibir beneficios de tratamiento. Debido a que los períodos de espera difieren de un plan a otro, es una buena idea comprobar su elegibilidad antes de programar algún procedimiento. Si usted recibe servicios durante un período de espera, es posible que su cobertura dental no los pague.

Tipos de períodos de espera de seguro dental

1. Período de espera del empleador: Los empleadores que ofrecen beneficios pueden instituir un período de espera que dura unos pocos días a un año. Verifique su cobertura para obtener más información.
2. Período de exclusión por condición preexistente: Es el período durante el cual el seguro dental no pagará por la atención relacionada con una condición preexistente. Esto está diseñado para evitar situaciones en las que un individuo compra un seguro únicamente para cubrir un procedimiento importante o una condición de salud oral de la cual se enteró antes de la inscripción¹. Este tipo de período de espera se suele aplicar sólo a procedimientos y condiciones más graves.

¿Todos los planes de seguro dental tienen un período de espera?

No, no todos los planes de seguro dental tienen un período de espera. Los planes de DHMO suelen tener períodos de espera, mientras que la mayoría de los planes de descuento dental, generalmente no. Es importante consultar con el administrador de su seguro dental para determinar los períodos de espera aplicables.

Cuando sea posible, permanezca inscrito en su plan de seguro actual hasta que compre un nuevo plan y evite cualquier interrupción de cobertura de más de un mes. En muchos casos, se puede eximir el período de espera si uno recientemente ha tenido una cobertura comparable.

Siempre haga su investigación, pida información detallada sobre la nueva cobertura de seguro dental y sigue manteniendo su salud dental para que pueda tener una sonrisa saludable durante años.

La verdad sobre el Hada de los Dientes



Pierdes un diente. Lo colocas bajo tu almohada. Despiertas por la mañana y encuentras un regalo o dinero! Suena casi demasiado bueno para ser verdad.

Durante el tiempo que el hada de los dientes, igual como el ratón Pérez, ha existido (más de 100 años) este amado personaje ha despertado la curiosidad en los pequeños que se benefician de su generosidad. Aquí están algunas preguntas comunes que los padres enfrentan sobre estas figuras maravillosas, junto con consejos sobre cómo usted podría responderlas.

P: Puse mi diente debajo de mi almohada. ¿por qué no vino el hada de los dientes anoche?

R: El hada de los dientes visita a tantos niños cada noche, que a veces necesita un día extra. Sus alas se cansan. ¡Ella llegará esta noche!

P: ¿Qué hace ella con todos esos dientes?

R: Los usa como ladrillos para su castillo de hadas.

P: ¿Cómo sabe el hada de los dientes que perdí un diente?

R: Una campana suena en su castillo y recibe un mensaje con tu dirección cada vez que pierdes un diente.

P: ¿Cómo es el hada de los dientes?

R: Nunca la he visto, pero he oído que es muy pequeña, tiene alas, lleva una varita y rocía polvo de hadas. Ella usa una hermosa bata de bola y lleva su cabello en un moño. Y siempre está feliz, así que su sonrisa sana se muestra en todo momento.

P: ¿Es verdadera el hada de los dientes?

R: ¡Guau! Esa es la colosal pregunta sobre esta pequeña colectora de dientes. Responda con sus propias preguntas, como, por ejemplo, “¿por qué estás preguntando?” o “¿qué piensas tú?” La respuesta de su niño o niña puede ayudarle a usted a entender si está buscando estímulo para seguir creyendo. Si parece que el niño quiere creer, refuerce esa creencia. Hágale saber a su pequeño que usted cree en la magia del hada de los dientes.

Cuando surge el tema sobre el hada de los dientes, o el ratoncito Pérez, aproveche la oportunidad de hablar con sus hijos sobre la salud bucal. Dígalos que el hada de los dientes quiere que cuiden mucho de sus sonrisas. Puede reforzar la idea por asegurarse que la siguiente visita del hada dental incluya un cepillo de dientes, pasta dental, goma de mascar sin azúcar o un libro sobre hadas dentales y la salud oral.

DATOS QUE LE HARÁN SONREÍR



El hada de los dientes visita el 84% de los hogares de la nación con hijos².



El guión de la película de 2010 “Rompedientes” fue originalmente escrito en 1993, con Arnold Schwarzenegger asignado para el papel del Hada por Accidente³.



En Sudáfrica, los niños ponen sus dientes perdidos en las pantuflas por la noche, en lugar de debajo de las almohadas⁴.

10 pasos para cepillarse los dientes correctamente



Usted sabe que es importante cepillarse los dientes, pero la manera en que lo hace puede hacer una gran diferencia en su salud oral a largo plazo. Si no se cepilla bien los dientes y con una buena técnica, sus dientes pueden verse y sentirse limpios, pero las capas de placa se acumularán en lugares difíciles de alcanzar y provocarán caries.

Siga estos diez pasos para asegurarse que está alcanzando la superficie de cada diente por encima y por debajo de la línea de las encías:

Paso 1: Moje el cepillo de dientes y aplique una cantidad de pasta dental con fluoruro del tamaño de un guisante.

Paso 2: Dirija su cepillo de dientes en un ángulo de 45 grados hacia la línea de las encías y, usando una presión suave, mueva su cepillo de dientes en un movimiento circular para limpiar la superficie exterior de cada diente.

Paso 3: Asegúrese también de limpiar suavemente debajo de la línea de las encías de cada diente. Si está usando un cepillo de dientes eléctrico, aplique menos presión para evitar irritar las encías o dañar el esmalte.

Paso 4: Repita el mismo movimiento circular en el interior de todos los dientes; no se olvide de alcanzar detrás de los molares traseros.

Paso 5: Limpie las superficies de masticación de sus dientes frotando con un movimiento suave hacia adelante y hacia atrás.

Paso 6: Limpie los dientes del frente girando el cepillo de dientes verticalmente y utilizando la punta con un movimiento de barrido hacia arriba y hacia abajo, tanto delante como detrás de cada diente.

Paso 7: Cepille cuidadosa y suavemente toda la parte superior de la lengua para refrescar el aliento y eliminar cualquier resto de partículas de alimentos.

Paso 8: Elimine el exceso de pasta dental y enjuague la boca suavemente con agua, o no lo haga (al menos no de inmediato). El enjuague elimina el fluoruro de la pasta dental, lo que ayuda a proteger los dientes. Es más efectivo esperar al menos 30 minutos antes de enjuagarse, comer o beber⁵.

Paso 9: Si usa un enjuague bucal que no contenga fluoruro, utilícelo en un momento diferente al de cepillarse los dientes (como después del almuerzo) para evitar que se enjuague el fluoruro de la pasta dental. Si usa un enjuague bucal con fluoruro, puede usarlo justo después del cepillado.

Paso 10: Enjuague su cepillo de dientes y almacénelo en posición vertical en un lugar limpio y seco. Reemplace su cepillo de dientes cada 3 ó 4 meses, o tan pronto como las cerdas comiencen a doblarse o a deshilacharse.

Además de cepillarse los dientes dos veces al día, asegúrese de programar exámenes dentales regulares y limpiezas profesionales con su dentista. Su odontólogo o higienista dental puede demostrar cómo cepillarse los dientes de manera adecuada, especialmente si usted tiene implantes, aparatos ortodóncicos o si ha tenido algún procedimiento reciente que necesita cuidado especial.

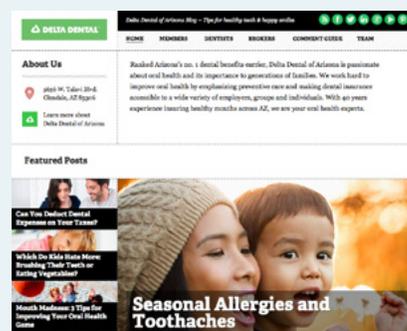
RECETA: MUFFINS DE TRIGO INTEGRAL CON MORAS AZULES

Ingredientes:	Instrucciones:
<ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de azúcar moreno, ligeramente empacado 	1. Precalentar el horno a 400 F. Cubrir ligeramente un molde para panquecitos
 <ul style="list-style-type: none"> • 1 cucharada de polvo para hornear 	(muffins) con aceite en aerosol o con papel para hornear.
<ul style="list-style-type: none"> • ½ cucharadita de canela en polvo 	2. En un tazón grande, mezclar el azúcar moreno, el polvo para hornear, la canela,
<ul style="list-style-type: none"> • ½ cucharadita de sal kosher 	la sal y 2 tazas de harina.
<ul style="list-style-type: none"> • 1 ½ tazas, más 1 cucharada de harina de trigo integral 	3. En un recipiente separado, batir la leche, la mantequilla, los huevos y la vainilla.
 <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche descremada 	4. Se hace un pozo en el centro de los ingredientes secos, se agregan los
<ul style="list-style-type: none"> • ¼ taza de mantequilla sin sal, derretida y enfriada un poco 	ingredientes húmedos al pozo, luego revolver hasta que todo se mezcle.
<ul style="list-style-type: none"> • 2 huevos grandes 	5. Revolver las moras con la cucharada de harina y luego se incorporan a la masa.
 <ul style="list-style-type: none"> • 2 cucharaditas de esencia de vainilla 	6. Dividir la masa entre las tazas del molde. Hornear durante 18 a 20 minutos o
<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de moras azules (arándanos), frescas o congeladas 	hasta que se dore.
	7. Retirar del horno y dejar enfriar en el molde durante 10 minutos.

¿QUIERE MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA SALUD BUCAL?

VISITE EL BLOG DE DELTA DENTAL DE ARIZONA

deltadentalazblog.com



SÍGANOS
EN LINEA



FUENTES DE INFORMACIÓN

¹<https://www.healthcare.gov/glossary/pre-existing-condition-exclusion-period-job-based-coverage/>

²The Original Tooth Fairy Poll was conducted December 13-28, 2017, among a nationally representative sample of 1,007 parents of children ages 6-12. The margin of error is +/- 3.1 percent.

³<https://www.imdb.com/title/tt0808510/trivia>

⁴<https://www.mentalfloss.com/article/58503/7-tooth-fairy-traditions-around-world>

⁵<https://www.dentalhealth.org/news/spit-dont-rinse-for-better-oral-health>