

UN VISTAZO HACIA ADETRÁS



P.2 Cobertura dental dual: ¿puede tener dos planes de seguro dental?



P.3 Lo que debe hacer con un diente de leche flojo



P.4 Receta: Batido de arándanos

¿Ha llegado el momento de cambiar su pasta dental por pastillas?



Los tubos tradicionales de pasta dental fabricados de plástico, aluminio y otros materiales no reciclables han estado llenando los vertederos durante años, lo que lleva a los consumidores a considerar opciones más sostenibles para la limpieza de sus dientes. Entran en escena: las pastillas dentífricas.

¿Qué son las pastillas dentífricas?

Se trata de pequeños comprimidos masticables, que normalmente se almacenan en frascos reutilizables o en envases reciclables. Las píldoras de tamaño de una menta están hechas de una fórmula de pasta de dientes sin agua, lo que permite que se presione en forma de píldora. Las pastillas dentífricas tienen una base de ingredientes similar a la pasta dental tradicional en tubo, sin agua. Lo más común es que se derivan de ingredientes como el xylitol (un edulcorante natural que combate las bacterias), carbonato de calcio y el bicarbonato de sodio.

Es importante tener en cuenta que no todas las pastillas dentífricas están autorizadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) o la Asociación Dental Americana (ADA) como un producto que impide las caries. Por lo tanto, cuando busque una pastilla dentífrica, asegúrese de buscar comprimidos de pasta dental que contengan fluoruro, el ingrediente clave para mantener su sonrisa sana.

¿Cómo se usan las pastillas de pasta dental?

Ponga una pastilla de pasta dental en su boca y comience a masticar. Usted puede dejar que su saliva la derrita naturalmente en una pasta o darle un impulso con un sorbo de agua. Esto puede ser especialmente útil para aquellos que sufren de boca seca. Una vez que se haya derretido en una textura pastosa, cepille usando un cepillo de dientes húmedo durante dos minutos como lo haría normalmente. ¡Enjuague y listo!

¿Qué más debo saber sobre las pastillas dentífricas?

Dado que se pueden formular sin agua, las pastillas dentífricas se pueden preparar con pocos conservantes o ninguno, un factor clave para aquellos que desean realizar el cambio natural. Puede encontrar pastillas de pasta dental en el internet y en la mayoría de las farmacias. Son una opción fácil de usar cuando está viajando, sea en avión o acampando al aire libre sin agua corriente. Busque las pastillas que vienen en envases que se cierran herméticamente para bloquear la humedad y prolongar su vida útil después de abrirlas.

COBERTURA DENTAL DUAL: ¿PUEDE TENER DOS PLANES DE SEGURO DENTAL?



Si usted tiene cobertura bajo dos planes de seguro dental diferentes, entonces usted tiene doble cobertura dental. Por lo general, esto sucede cuando usted tiene dos trabajos y cada uno proporciona beneficios dentales, o usted está cubierto por el plan dental de su cónyuge además de su propio plan.

¿Qué es la cobertura dental dual?

Con la cobertura doble, también conocida como cobertura dual, es posible que pague menos por los procedimientos dentales que si estuviera cubierto por un solo plan, ya que los costos del tratamiento pueden compartirse entre sus dos proveedores hasta un 100%¹. Todos los planes dentales tendrán un lenguaje contractual para determinar cómo se gestionará la coordinación de beneficios (COB) entre los dos planes y cómo podría afectar sus costes de bolsillo.

¿Cómo funciona la cobertura dual y la COB?

Cuando se aplica la COB, un plan de seguro dental se designa como el primario y el otro como el secundario. En la mayoría de los casos, la póliza secundaria no aceptará un reclamo hasta después de que la póliza primaria haya pagado los servicios de acuerdo con esa póliza. Entonces, la póliza secundaria pedirá una copia de la información de pago (referida como una Explicación de Beneficios, o EOB) de la aseguradora primaria. Con la cobertura dual o doble, sus dos portadores se asegurarán de que la cantidad combinada pagada por los dos planes no exceda la cantidad total que el dentista ha acordado aceptar de la compañía principal, conocida como el cargo total permitido.

¿Recibiré el doble de beneficios?

Por muy agradable que suene, la cobertura doble no significa el doble de beneficios. Las limitaciones de cobertura dual están incorporadas en su plan dental y en las tarifas que su grupo paga por la cobertura. A continuación, se ofrece un ejemplo de cómo se coordinan los beneficios con la doble cobertura dental:

- Usted va al dentista para un empaste [relleno] dental. El dentista cobra \$100 por ese servicio y presenta el reclamo a ambas compañías de seguros.
- Su plan primario cubre los empastes al 90% y emite un cheque al dentista por \$90.
- Normalmente, usted recibiría una factura de \$10, pero tiene cobertura doble. Su plan secundario cubre los empastes al 80% del costo.
- El plan secundario le envía al dentista un cheque por \$8 de los \$10 saldos.
- Usted recibe una factura por los \$2 restantes, más cualquier deducible aplicable.

¿Cómo se sabe cuál plan es el seguro primario?

Por lo general, el plan que usted tiene con su empleador es el plan primario y la cobertura del plan que obtiene de su cónyuge o pareja doméstica es el plan secundario. Si usted tiene dos trabajos, entonces el proveedor primario será el plan dental que ha proporcionado cobertura por más tiempo.

También es importante tener en cuenta que los planes pueden tener diferentes reglas para coordinar beneficios, por lo que siempre es una buena idea consultar sus folletos de beneficios para obtener más detalles.

SMILE STATS



¿Sabía usted que hay dos Días Nacionales de Hadas de Dientes? El 28 de febrero y el 22 de agosto.



Un mil millón de cepillos de dientes acaban en los vertederos cada año².



El seguro dental comenzó en la década de los 50 como una manera en que los trabajadores en la costa pudieran asegurar atención dental asequible para sus hijos³.

Lo que debe hacer con un diente de leche flojo



¿Recuerda esa ilustración icónica de un niño que tiene un hilo atado que corre desde su diente flojo hasta la manilla de una puerta? Se cierra de golpe y.... ¡problema resuelto! Afortunadamente, hay maneras más gentiles de ayudar a los niños cuando tienen un diente de leche flojo.

¿Por qué se aflojan y se caen los dientes del bebé?

Por lo general, los niños pierden sus dientes de leche entre los 6 y los 12 años. Durante este proceso, los dientes permanentes (también conocidos como dientes adultos) se elevan bajo las raíces de los dientes de leche. Cuando esto sucede, las raíces de los dientes de leche se disuelven, dejando sólo un poco de tejido de las encías para mantenerlos en su lugar. Los dientes del bebé entonces se aflojan y con el tiempo se caen, dejando espacio para los dientes permanentes.

Opciones para padres y tutores

Cuando está considerando lo que debe hacer con un diente de leche flojo, tenga en cuenta la actitud de su hijo. Algunos niños están emocionados porque saben que seguirá una visita del ratoncito Pérez o el hada de dientes. Otros no soportan la sensación de un diente suelto y a algunos les puede dar nerviosismo la idea de perder un diente, probablemente debido al miedo al dolor o a la sangre.

- **Si su hijo está listo para perder el diente flojo:** agarre el diente con un pañuelo de papel o pedazo de gasa y el diente debe salir con un apretón suave o un giro rápido.
- **Si su hijo está nervioso:** anímele a mover el diente con la lengua o el dedo. Con el tiempo, esto puede ser todo lo que se necesita para que el diente se caiga.
- **Si el diente flojo no se quita fácilmente:** puede que el diente no esté listo para salir. Si la situación persiste, comuníquese con su dentista para ver si se necesita sacar el diente profesionalmente.
- **Si su niño sangra después de que se saque el diente:** se puede controlar el sangrado con un pedazo de gasa húmeda que el niño puede morder. Si el sangrado continúa por más de dos horas o el niño experimenta hinchazón, enrojecimiento o dolor excesivo, comuníquese con su dentista.

Si su hijo se siente nervioso por un diente flojo, puede aliviar sus preocupaciones explicando:

- por qué los dientes de leche se aflojan y se caen
- que es un proceso normal y natural
- que la pérdida de los dientes de leche es parte del crecimiento

Recuérdle al niño que a las haditas y ratoncitos de dientes les encanta recoger los dientes perdidos. Usted puede hacer la visita del hadita de dientes o el ratoncito Pérez más divertida por:

- arreglar que el ratoncito o el hadita de dientes deje una nota alentadora
- dejar un premio como dinero o un libro sobre las haditas de dientes o las visitas al dentista
- conseguir un recipiente especial para guardar los dientes perdidos
- mantener un registro de la pérdida de los dientes de leche

RECETA: BATIDO DE ARÁNDANOS

Ingredientes:



1 taza de arándanos (moras azules)



½ taza de yogur de almendra (busque el contenido de azúcar más bajo)



1 taza de leche de almendras



2 cucharadas de semillas de chía



Direcciones

1. Mezcle todos los ingredientes en la licuadora hasta lograr la consistencia deseada.
2. ¡Disfrute!

¿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.ada.org/resources/practice/dental-insurance/ada-guidance-on-coordination-of-benefits>

²<https://www.onegreenplanet.org/environment/plastic-toothbrushes-waste/>

³<https://www.encyclopedia.com/finance/encyclopedias-almanacs-transcripts-and-maps/dental-insurance>