

## UN VISTAZO HACIA ADETRÁS



**P.2** Una explicación sobre los deducibles del seguro dental



**P.3** Los mejores y peores alimentos para su sonrisa



**P.4** Receta: Cazuela de pollo y brócoli con queso

## ¿Qué es la enfermedad de las encías?



La enfermedad de las encías se refiere a las infecciones de las encías y los tejidos óseos que rodean los dientes. Este tipo de infección también se conoce por los nombres técnicos de gingivitis y la enfermedad periodontal. La enfermedad de las encías generalmente es ocasionada por malos hábitos de salud oral que permiten que se acumule en los dientes una placa pegajosa llena de bacterias. Si se permite permanecer lo suficientemente largo, la bacteria libera toxinas que infectan las encías y con el tiempo, el hueso que sostiene los dientes<sup>1</sup>.

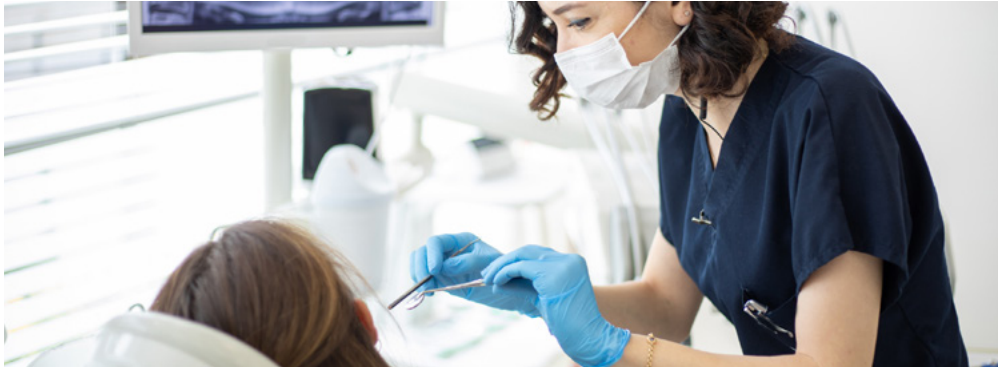
La gingivitis es la forma más leve de enfermedad de las encías y causa inflamación del tejido blando que rodea los dientes. Por lo general, las encías se enrojecen, se inflaman y sangran fácilmente. La gingivitis se puede localizar en uno o más dientes o puede afectar toda la boca.

La buena noticia es que la gingivitis es generalmente reversible mediante el cambio de los hábitos de salud bucal y las visitas regulares al dentista para limpiezas profesionales. Es importante señalar que, si no se trata, la gingivitis puede progresar a una forma más grave de enfermedad de las encías, la periodontitis.

La periodontitis es cuando la infección se disemina más allá de la línea de las encías y destruye el tejido óseo que sostiene los dientes. Durante este proceso, las encías se desconectan de la raíz del diente y las bacterias invasoras provocan una reacción inflamatoria, la cual resulta en la destrucción del tejido de las encías y el aflojamiento de los dientes del hueso. En algunos casos, la periodontitis puede causar la pérdida de dientes. Una vez que la condición haya progresado a la periodontitis, siempre será necesario un mantenimiento profesional continuo para evitar que la empeore la enfermedad<sup>2</sup>.

Tenga en cuenta que, aunque los malos hábitos de salud bucal son una causa principal de la enfermedad de las encías, una mezcla de factores genéticos, sistémicos, locales y ambientales también juegan un papel. Por eso es importante mantenerse al día en las visitas regulares al dentista para detectar a tiempo cualquier signo y síntoma de enfermedad de las encías.

# UNA EXPLICACIÓN SOBRE LOS DEDUCIBLES DEL SEGURO DENTAL



Un deducible de seguro dental es la cantidad en dólares que usted tiene que pagar por los servicios dentales cubiertos antes de que su plan dental comience a pagar. La cantidad deducible se restablece cada 12 meses. Muchos planes dentales siguen un año calendario, pero algunos se establecen en un año fiscal.

## ¿Cómo funciona un deducible de seguro dental?

Existen dos tipos de deducibles anuales de seguro dental:

- Al nivel individual hay un deducible anual para una persona.
- Al nivel familiar hay un deducible anual para una familia.

### Deducible anual individual

Cuando su dentista presenta una reclamación por un tratamiento, el deducible se aplicará primero, y de allí, se determinará el coseguro. Por ejemplo, usted recibe un servicio dental cubierto que cuesta \$250 dólares. En este ejemplo, su plan dental pagará dicho servicio al 80% y su deducible es \$50. Si aún no ha pagado su deducible por el año, usted pagará el deducible de \$50, el cual se aplicará a los cargos por los servicios dentales, antes de recibir la cobertura del seguro.

Una vez que usted haya pagado el deducible de \$50, queda un saldo de \$200 por el servicio. Su saldo restante de \$200 está cubierto al 80%, así que la compañía de seguros le pagará \$160 a su dentista. Esto le deja el saldo restante de \$40 para pagar por el servicio recibido, además del deducible de \$50. Como resultado, el costo total de su bolsillo para el tratamiento es de \$90. Si usted recibe tratamiento adicional para cualquier servicio cubierto durante ese mismo año calendario, no se le cobrará más deducible individual para su cuidado dental personal.

### Deducible anual familiar

Bajo un plan familiar, usted tendrá un deducible familiar y cada miembro de la familia también tendrá un deducible individual que se aplica hacia el deducible familiar. Por lo tanto, si usted tiene un deducible familiar de \$200 dólares y tiene una familia de 5 personas, una vez que se hayan pagado cuatro deducibles individuales de \$50 dólares, su deducible familiar se satisfará.

Dependiendo de su plan dental, algunos servicios dentales, como los servicios de prevención, están cubiertos en su totalidad y no están sujetos a un deducible. Para fomentar una buena salud bucal, muchos planes no tienen deducibles para servicios preventivos como exámenes anuales, limpiezas o tratamientos con fluoruro. Esto se debe a que dichos servicios ayudan a prevenir y detectar enfermedades desde el principio y a evitar que se desarrollen problemas más graves.

# DATOS QUE LE HARÁN SONREÍR



Una de las primeras referencias del hada dental aparece en una columna del periódico Chicago Daily Tribune en septiembre de 1908<sup>3</sup>.



En Turquía, México y Grecia, los niños tradicionalmente tiraban los dientes de leche perdidos al techo de su casa<sup>3</sup>.



Se rumorea que los guerreros vikingos usaban los dientes de leche de sus hijos como talismanes para la suerte y la protección en la batalla<sup>3</sup>.

# Los mejores y peores alimentos para su sonrisa



Una sonrisa sana comienza con cepillarse los dientes, usar el hilo dental y visitar al dentista regularmente. Pero la salud bucal es mucho más. También puede ayudar comer una dieta saludable para evitar la caries dental y la enfermedad de las encías. Aquí está una lista de algunos alimentos que pueden ayudar u obstaculizar su búsqueda para la mejor salud bucal.

## Alimentos saludables para la boca







- **La mayoría de las frutas y verduras.** Las verduras y frutas crujientes como zanahorias, pepinos, apio, brócoli, manzanas y peras son buenos para limpiar los dientes. Las verduras de hoja verde, como las espinacas y la col rizada, son buenas fuentes de calcio.
- **Queso, yogur bajo en azúcar y otros productos lácteos.** Los alimentos lácteos contienen calcio y fosfatos que ayudan a reconstruir el esmalte y a restaurar los minerales a los dientes. El queso también ayuda a prevenir la sequedad de la boca y las caries, ya que se produce más saliva al comer.
- **Alimentos ricos en proteínas.** Las carnes magras, las aves de corral, los pescados (especialmente los pescados grasos como el salmón) y los huevos proporcionan una gran cantidad de proteínas y fósforo, minerales que protegen y reconstruyen el esmalte dental.
- **Nueces.** Muchos tipos de frutos secos están llenos de proteína, mientras que algunos, como los cacahuates, también están llenos de vitamina D y calcio que trabajan juntos para fortalecer los dientes.

## Alimentos que pueden dañar la salud oral

- **Alimentos azucarados y con almidón.** Las bacterias se alimentan de los azúcares que se encuentran en alimentos como las patatas fritas y las galletas saladas, lo cual provoca una acumulación de placa y puede llevar a problemas de salud oral. Cuando se alimentan las bacterias, los ácidos se forman y atacan los dientes durante 20 minutos o más después de que uno coma los azúcares y almidones.
- **Alimentos que se atascan en los dientes.** Los alimentos que se pegan a los dientes durante mucho tiempo son más propensos a ocasionar las caries que los alimentos que pueden ser fácilmente enjuagados por la saliva.
- **Alimentos ácidos.** Algunos alimentos ácidos, como los tomates y los cítricos, son nutritivos pero pueden dañar el esmalte dental e irritar las llagas en la boca. El esmalte dental dañado puede provocar dolor, sensibilidad, decoloración y caries.

Si usted disfruta de los tipos de alimentos que obstaculizan su salud oral, procure consumirlos sólo con otras comidas, cuando su boca produce más saliva. Eso ayudará a reducir los efectos del ácido y lavará las partículas de sus dientes. Asegúrese de terminar la comida con una bebida refrescante de agua para ayudar a limpiarse los dientes.

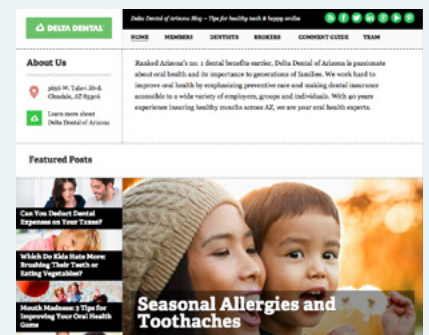
# RECETA: CAZUELA DE POLLO Y BRÓCOLI CON QUESO

Ingredientes:	Instrucciones:
 <p>2 libras de pechugas de pollo, deshuesadas</p>	 <p>1/2 cucharadita de ajo en polvo</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Precalentar el horno a 375 F.</li> </ol>
 <p>Sal y pimienta, al gusto</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Colocar las pechugas de pollo en una cacerola grande para hornear.</li> <li>3. Espolvoree el ajo en polvo, la sal y la pimienta sobre el pollo.</li> </ol>
 <p>12 onzas de floretes de brócoli, descongelados</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Extienda las floretas de brócoli encima del pollo.</li> <li>5. Verter la sopa de brócoli con queso sobre el pollo y brócoli, cubriendo uniformemente.</li> </ol>
 <p>1 taza de queso cheddar picado</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. Cubrir con el queso cheddar desmenuzado.</li> <li>7. Hornear durante 45 a 55 minutos o hasta que el pollo esté cocido a 165 F.</li> </ol>
 <p>2 latas (10,5 onzas cada una) de sopa de brócoli con queso</p>	

¿QUIERE MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA SALUD BUCAL?

VISITE EL BLOG DE DELTA DENTAL DE ARIZONA

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



SÍGANOS  
EN LÍNEA



## FUENTES DE INFORMACIÓN

<sup>1</sup>Kinane, D. F. (2002, January 13). Causation and pathogenesis of periodontal disease. Retrieved from <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1034/j.1600-0757.2001.22250102.x?sid=nlm:pubmed>

<sup>2</sup>American Academy of Periodontology. (n.d.). Types of Gum Disease. Retrieved from <https://www.perio.org/consumer/types-gum-disease.html>

<sup>3</sup><https://www.mentalfloss.com/article/84393/13-toothy-facts-about-tooth-fairy>