

THE ORAL HEALTH EXPERT

Con el nuevo año finalmente aquí, nos centramos en empezar con buenos hábitos de higiene bucal mediante la programación de visitas dentales y en saber más sobre cómo su dentista ayuda a la sonrisa de su niño.

DELTA DENTAL OF ARIZONA

ENERO 2019

UN VISTAZO HACIA ADETRÁS



P.2 El papel que desempeña un dentista en la salud bucal de su hijo



P.3 Atención preventiva en el nuevo año



P.4 Receta: Hummus de yogur griego

Dé un nuevo impulso a su rutina de cuidado bucal



¿Busca una resolución de salud oral que es fácil de mantener? Tome la decisión a probar algo nuevo para su sonrisa este año. Un cambio fácil, como un nuevo sabor de pasta dentífrica, le ayudará a comenzar de nuevo con buenos hábitos de higiene bucal:

Cambie de un cepillo de dientes manual a uno eléctrico. Con simplemente cambiar el tipo de cepillo que utilice le puede ayudar a regenerar su rutina de cuidado de salud oral. Mientras ambos tipos pueden ser igualmente eficaces, los cepillos de dientes eléctricos pueden ser útiles para cepillar las zonas difíciles para personas con artritis o discapacidad. Sea manual o eléctrico, siempre es importante cepillarse los dientes dos veces al día.

Pruebe una nueva pasta de dientes. Los niños no son los únicos a quienes les gusta probar nuevos sabores. Las variedades de sabores diferentes, como el helado de vainilla o chocolate, podría hacer el cepillado más divertido. Si Ud. prefiere la menta, las pastas con bicarbonato de soda y blanqueador pueden añadir un brillo extra a su sonrisa. Cualquier pasta dentífrica que Ud. elija este año, asegúrese de que la lista de ingredientes activos incluye el fluoruro para luchar eficazmente contra la caries dental.

Pruebe un hilo dental diferente. Todo el mundo debe usar seda o hilo dental al menos una vez al día, pero hay diferentes maneras de realizar la tarea. Para las personas con muchas piezas dentales o grandes espacios entre los dientes, el hilo dental más ancho y los arcos con hilo dental (en inglés, *flossers*) proporcionan un diseño fácil de usar que se puede sujetar con una mano. Igual como la pasta dentífrica, el hilo dental viene en sabores únicos como de pastelitos "cupcake".

Busque un nuevo dentista. Tal vez Ud. ha estado posponiendo una cita porque su odontólogo no reconoció sus necesidades. Delta Dental hace que sea fácil encontrar un nuevo dentista en su área con nuestra herramienta de internet "Find a Dentist" y la aplicación móvil de Delta Dental. Consulte con amigos para ver si le recomendarían uno de los dentistas de ellos. Para ahorrar costes, busque dentistas que participan en la red de su plan (dependiendo de su plan de seguro dental, Ud. puede necesitar visitar a un dentista de la red con el fin de usar sus beneficios).

EL PAPEL QUE DESEMPEÑA UN DENTISTA EN LA SALUD BUCAL DE SU HIJO



Los horarios infantiles pueden ser muy ajetreados con la escuela, las actividades extracurriculares y la tarea, pero siempre vale la pena hacer el esfuerzo para ir al dentista. Los dentistas juegan un papel central en la salud oral de los niños que va más allá de un chequeo para la caries dental.

La ventaja más obvia del dentista es de proporcionar atención preventiva a través de exámenes y limpiezas regulares. Durante estas citas, el odontólogo o higienista retira la placa y el sarro dental para prevenir la formación de caries, que es una de las enfermedades crónicas más comunes en la infancia. Para la prevención adicional contra la caries, se puede aplicar sellantes a los dientes en más alto riesgo de caries. Esta atención preventiva y el monitoreo consistente ayuda a los dentistas evitar o limitar los efectos de las amenazas dentales como el hábito de chuparse el pulgar, los dientes apiñados, la fluorosis, el descuidando de la salud oral y más¹.

Los dentistas tienen un papel importante en la preparación de los niños sobre los buenos hábitos de higiene bucal. Mientras el mantenimiento bucal podría ser sencillo para los adultos, los niños tienen que aprender todo desde cero. Los dentistas entienden el desarrollo cognitivo infantil y cómo explicar adecuadamente los principios de atención dental en lenguaje para los niños. Ellos pueden ayudar a expresar la importancia del cepillado, el uso de hilo dental, comer saludablemente y visitar al dentista². Y debido a que los padres tienen el papel más importante en la creación de sonrisas saludables, los dentistas les pueden enseñar a proporcionar la instrucción adecuada y cómo modelar los buenos hábitos de higiene bucal³.

Las actitudes de los niños hacia el cuidado dental comienzan a tomar forma en la niñez temprana y los dentistas pueden ayudar a garantizar que esas actitudes sean positivas. Los dentistas proporcionan el refuerzo positivo que crea recuerdos agradables de la visita dental. Cuando termina la cita, los dentistas suelen dar juguetes u otras recompensas a los niños para fomentar una relación de confianza. Por otro lado, a través de la prevención de la caries y el dolor de muelas, el dentista minimiza las experiencias desagradables, lo cual ayuda a los niños a evitar la ansiedad hacia las citas odontológicas.

Desde temprano en la niñez, es importante encontrar un dentista en quien pueda confiar y acudir a las citas regulares como parte de la atención odontológica del niño. No sólo ayuda a mantener los dientes sanos, sino que también les enseña a los niños la manera apropiada de cuidar de sus sonrisas para los años venideros.

DATOS QUE LE HARÁN SONREÍR



El beneficio máximo anual para muchos planes de seguro dental reinicia el 1 de enero. Aprovechese de la máxima ventaja de su plan ¡haga una cita hoy!



Más de un tercio de los niños de edad 12 a 19 tienen selladores dentales⁴. Hable con su dentista para saber si los selladores son una buena opción para sus hijos.



Los cuidados preventivos, como las citas dentales, son una de las mejores maneras de mantener saludables las sonrisas de su familia. Un comienzo saludable es un gran impulso para las sonrisas saludables.

Atención preventiva en el nuevo año



Si el beneficio máximo anual para usted y su familia se reinicia en el año nuevo, ahora es un buen momento para programar chequeos y limpiezas dentales. Con Delta Dental y la mayoría de los consultorios dentales, Ud. puede hacer la programación fácil y rápidamente. Eche un vistazo a nuestros consejos para encajar las citas regulares con su horario ajetreado.

Encuentre el momento adecuado

Busque un odontólogo con un horario que funcione para usted. Algunas oficinas dentales pueden ofrecer horas fuera del horario típico 9-a-5 para acomodar a las familias trabajadoras. Una vez que haya elegido un dentista, programe su cita al mismo tiempo que el resto de su familia para evitar la molestia de múltiples visitas. Si está programando citas para el año completo, los puede emparejar con otras rutinas anuales como, por ejemplo, la limpieza de primavera o las visitas médicas anuales, para manejar las visitas rutinarias anuales regulares para su familia.

Acceda las herramientas de programación

Si Ud. está cubierto por el seguro de Delta Dental, Ud. puede descargar la aplicación móvil de Delta Dental para programar citas fácilmente desde su celular*. Además, muchas oficinas dentales le permitirán programar citas con meses de anticipado. Al poner la cita temprana en el calendario puede ayudarle a evitar conflictos en su horario.

Tome ventaja de los recordatorios

Una posible razón por faltar la cita con el odontólogo es por olvidar la visita ya programada. Afortunadamente, hay un número de herramientas que le pueden servir de ayuda. Puede programar la fecha y hora de la cita en su teléfono celular o escribirla en su calendario. También puede pedir al personal de la oficina dental cómo le enviarán el recordatorio para su cita. Elija el método que más le convenga, como un mensaje de texto, correo electrónico o una llamada telefónica cordial. Ud. podría incluso considerar la posibilidad de pedir una carta de recordatorio por correo de su consultorio dental.

Todas nuestras vidas pueden llegar a ser cada vez más ajetreadas en cualquier momento del año. Pero con alguna planificación, Ud. garantizará que su sonrisa recibe el cuidado dental que necesita para mantenerse saludable.

**La programación de citas es impulsada por nuestros socios en Brighter™. La disponibilidad puede variar en función de la zona geográfica y los dentistas individuales que participan en el sistema de Brighter Schedule™.*

RECETA: HUMMUS DE YOGUR GRIEGO

Ingredientes:



1 diente de ajo



1 cucharada de agua



½ cucharadita de sal



Apio y zanahorias en rodajas



½ taza de yogur griego



1 lata (16 onzas) de garbanzos con bajo contenido de sodio, vaciado



1 cucharadita de zumo de limón

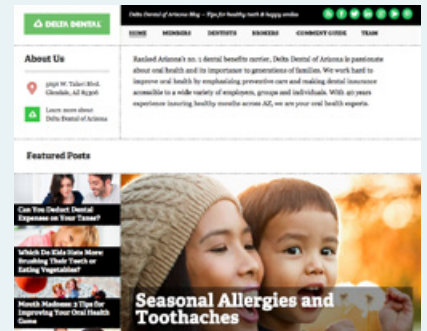
Instrucciones:

Combine todos los ingredientes en una licuadora o procesador de alimentos. Inicialmente mezcle por pulsos y luego licuar hasta obtener una mezcla suave⁵. ¡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.colgateprofessional.com/education/patient-education/topics/oral-care-for-children/childhood-oral-hygiene-and-the-role-of-parents>

²<https://www.colgate.com/en-us/oral-health/life-stages/childrens-oral-care/dental-health-for-kids-a-parents-guide-1013>

³<https://www.colgateprofessional.com/education/patient-education/topics/oral-care-for-children/childhood-oral-hygiene-and-the-role-of-parents>

⁴<http://oralhealth.deltadental.com/Search/22,DD134>

⁵<https://www.mouthhealthy.org/en/nutrition/super-bowl-recipes>