

# THE ORAL HEALTH EXPERT

DELTA DENTAL OF ARIZONA

JULIO 2020

## UN VISTAZO HACIA ADETRÁS



**P.2** 5 Alimentos para su menú de verano que fomentan dientes sanos



**P.3** Los 5 tipos de dientes agrietados



**P.4** Receta: Cazuela de Calabacín

## ¿Qué es la cobertura de COBRA?

La Ley Ómnibus Consolidada de Reconciliación Presupuestaria (COBRA, por sus siglas en inglés), es una ley federal para proporcionar alivio a aquellos que experimentan una pérdida de trabajo u otro evento calificativo, permitiéndoles a continuar sus beneficios médicos, de visión y dentales existentes por un período limitado<sup>1</sup>.



### ¿Cómo califico para la cobertura de COBRA?

Se les exige a las empresas con 20 o más empleados a ofrecer COBRA para aquellos que cumplen los requisitos. Para ser elegible, usted debe haber estado inscrito en el plan de salud de su empleador durante su empleo y el plan de salud debe seguir en vigor para los empleados activos. Usted puede calificar para COBRA si cualquier de las siguientes afirmaciones es verdadera:

- Su empleo ha terminado, ya sea voluntariamente o por su empleador (por cualquier otra razón que no sea mala conducta grave) resultando en su pérdida de la cobertura de seguro para empleados.
- El número de horas de trabajo se ha reducido hasta el punto de que ya no recibe beneficios que resultan en la pérdida de la cobertura de seguro para los empleados<sup>2</sup>.

### ¿Está cubierto el seguro dental bajo COBRA?

Junto con los beneficios médicos y de visión, la cobertura dental está incluida bajo COBRA. Sin embargo, usted no puede elegir una nueva cobertura o cambiar a un plan diferente del que tenía antes de su cambio de empleo. También debe completar un proceso de inscripción COBRA específico para la cobertura dental.

### ¿Cómo pago el seguro COBRA?

Bajo COBRA, usted paga toda su prima de seguro. Esta cantidad es a menudo más alta que cuando usted estaba empleado, ya que su empleador ya no está compartiendo el costo.

En algunos casos, puede costar menos inscribirse en una nueva póliza de seguro individual en vez de mantener su cobertura previa bajo COBRA. Es una buena idea sopesar sus opciones e investigar planes individuales o el seguro médico estatal (en inglés, *Medicaid*), antes de tomar una decisión.

# 5 alimentos para su menú de verano que fomentan dientes sanos



Las hamburguesas, la ensalada de papas y el maíz en la mazorca pueden ser los primeros alimentos que vienen a la mente cuando uno piensa en las comidas de verano. Pero tal vez usted ni se había dado cuenta de muchos alimentos sabrosos que incluso están en temporada. Permita que estos cinco favoritos de temporada inspiren su próximo plato de verano.



**El calabacín** es un superalimento rico en vitaminas y minerales esenciales. Su magnesio, potasio y fósforo pueden ayudar a fortalecer los dientes y huesos. El calabacín es un vegetal versátil de verano que funciona bien en platos como kebabs y cazuelas. También puede usarlo como una alternativa de pasta, baja en carbohidratos y saludable para los dientes.



**Las cerezas** son bajas en calorías y están repletas de antioxidantes. Contienen mucha vitamina C, que puede fortalecer sus encías y proteger contra la enfermedad de las encías. Pruebe las cerezas en una ensalada, la avena de desayuno, o en un batido. Solo tenga cuidado de no morder los huesos.



**La berenjena** es un alimento alto en fibra y bajo en calorías que tiene muchos beneficios para la salud. Está lleno de calcio y potasio, que son algunos de los nutrientes más importantes para los dientes y huesos sanos. Puede asar, hornear o saltear la berenjena para hacer una deliciosa ensalada o acompañamiento. También la puede hornear en una cazuela o hacer puré para un dip.



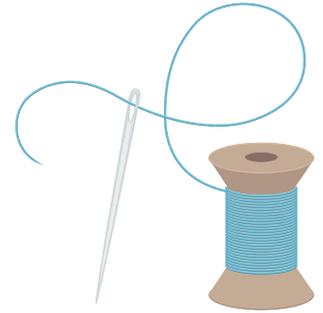
**Las habas de Lima**, a veces llamadas “porotos de manteca” debido a su textura, están llenas de minerales. Su calcio, potasio, magnesio y fósforo ayudan a mantener los dientes y encías saludables. Use las habas de lima en guisados, sopas, y cazuelas.



**Las ciruelas** son una gran fuente de antioxidantes, así como las vitaminas A y C, que son necesarias para la producción de encías y saliva saludables. Puede disfrutar solas o añadir las a una ensalada. Las ciruelas también son geniales en salsas o batidos.

Estos alimentos le ayudarán a mantener sus comidas coloridas y sus dientes y encías saludables. Mantenga a sus amigos y familiares sonriendo por servir algunos sabrosos platos de temporada en su próxima reunión de verano.

# DATOS QUE LE HARÁN SONREÍR



El hilo dental fue inventado por un dentista de Nueva Orleans en 1815 y fue originalmente hecho de hilo de seda<sup>3</sup>.



A unos 178 millones de adultos estadounidenses les falta al menos un diente<sup>4</sup>.



Algunos de los cepillos dentales sónicos más rápidos del mercado pueden cepillar los dientes con 50,000 golpes por minuto<sup>5</sup>.

# Los 5 tipos de dientes agrietados



Los dentistas a menudo encuentran grietas o fracturas en los dientes. La determinación de su tamaño y orientación juega un papel importante en el tipo de tratamiento que se necesita. Los síntomas de un diente agrietado pueden incluir dolor dental espontáneo, sensibilidad aguda a las temperaturas frías o dolor al morder<sup>6</sup>.

La Academia Americana de Endodoncistas clasifica las fisuras dentales en cinco categorías:

1. **Líneas de fisura-** Las líneas de fisura son las más benignas de las fisuras dentales y pueden ser comunes en los adultos. Son pequeñas fracturas que se forman en el esmalte del diente y suelen aparecer como ligeras líneas verticales. Las líneas de fisura no se extienden a las encías y, en la mayoría de los casos, no requieren tratamiento.
2. **Cúspide fracturada-** Una cúspide fracturada ocurre cuando un pedazo de la superficie de masticación del diente se rompe. A menudo ocurre en los dientes con empastes grandes. Este tipo de fractura no daña la pulpa del diente (donde se encuentran los nervios, los vasos sanguíneos y el tejido conectivo)<sup>7</sup>. Es posible que no sienta ningún dolor, pero podría haber sensibilidad. Una cúspide fracturada puede necesitar un tratamiento de conducto, pero a menudo se puede reparar con un nuevo empaste.
3. **Dientes agrietados o fisurados-** Un diente que se agrieta verticalmente (desde la superficie de masticación hasta la raíz) a veces puede extenderse más allá de la línea de las encías. Con este tipo de fisura, el diente no se divide en dos y a menudo se puede salvar. Los dientes agrietados suelen ser más dolorosos y requieren atención temprana para prevenir la pérdida del diente.
4. **Dientes partidos-** Un diente partido es cuando una grieta extiende por toda la superficie hacia la raíz, partiendo el diente por la mitad. Este tipo de fisura es generalmente demasiado extenso para salvar el diente y la extracción suele ser necesaria.
5. **Fractura radicular vertical-** Una fractura radicular vertical comienza en la raíz del diente y se desplaza hacia la superficie de masticación. El dolor u otros síntomas suelen ser mínimos y, en algunos casos, pueden no detectarse. Una fractura vertical de la raíz requiere la extracción a menos que un dentista pueda salvar con éxito una porción del diente quitando la raíz fracturada. Las fracturas verticales de la raíz casi siempre ocurren en los dientes que han tenido tratamiento previo del conducto radicular.

Si usted está experimentando dolor agudo al morder o sensibilidad a temperaturas frías, usted puede tener un diente agrietado. Es posible que pueda ver una fisura cuando mire en el espejo o sentir el daño con la lengua.

Si usted tiene cualquier de estos signos o síntomas, haga una cita con su dentista tan pronto como sea posible. El tratamiento de un diente agrietado depende del tipo, la ubicación y gravedad de la fisura. Cuanto antes se diagnostique y trate un diente agrietado, mejor será el resultado.

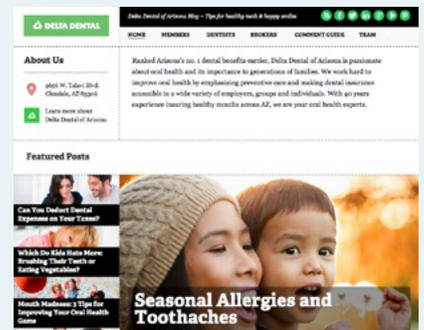
# RECETA: CAZUELA DE CALABACÍN

Ingredientes:	Instrucciones:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 calabacín medio, picado</li> </ul>	1. Precalentar el horno a 350° F.
 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 calabazas amarillas medianas, picadas</li> </ul>	2. Engrasar ligeramente un plato de cazuela con mantequilla o aceite en aerosol.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ cebolla amarilla, picada</li> </ul>	3. Combine calabacín, calabaza amarilla, cebolla, ½ taza de queso mozzarella,
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ⅔ taza de queso mozzarella rallado</li> </ul>	¼ taza queso cheddar y albahaca en un tazón grande. Sazone la mezcla
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de queso cheddar rallado</li> </ul>	generosamente con sal y pimienta. Añada el ajo en polvo, tomillo y orégano.
 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 cucharadita de albahaca seca</li> </ul>	4. Transfiera la mezcla al plato de cazuela preparado y hornee durante 25 a 30 minutos.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sal kosher y pimienta recién molida</li> </ul>	5. Retire el plato de cazuela del horno y cubra con los quesos mozzarella y
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 cucharadita de ajo en polvo</li> </ul>	cheddar restantes. Espolvoree el queso parmesano encima.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ cucharadita de tomillo seco</li> </ul>	6. Volver la cazuela al horno y hornear 10 a 15 minutos más o hasta que el queso
 <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ cucharadita de orégano seco</li> </ul>	es dorado y burbujeante.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de queso parmesano rallado</li> </ul>	7. Retire la cazuela del horno y dejar enfriar 5 minutos antes de servir.

¿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>An Employee's Guide to Health Benefits Under COBRA. (2016, September). U.S. Department of Labor Employee Benefits Security Administration. Retrieved from [dol.gov/sites/dolgov/files/legacy-files/ebsa/about-ebsa/our-activities/resource-center/publications/an-employees-guide-to-health-benefits-under-cobra.pdf](https://dol.gov/sites/dolgov/files/legacy-files/ebsa/about-ebsa/our-activities/resource-center/publications/an-employees-guide-to-health-benefits-under-cobra.pdf)

<sup>2</sup>FAQs on COBRA Continuation Health Coverage. (2015, November). U.S. Department of Labor Employee Benefits Security Administration. Retrieved from [dol.gov/sites/dolgov/files/legacy-files/ebsa/about-ebsa/our-activities/resource-center/faqs/cobra-continuation-health-coverage-consumer.pdf](https://www.dol.gov/sites/dolgov/files/legacy-files/ebsa/about-ebsa/our-activities/resource-center/faqs/cobra-continuation-health-coverage-consumer.pdf)

<sup>3</sup><https://oralb.com/en-us/oral-health/dental-floss-history/>

<sup>4</sup>[https://www.prosthodontics.org/assets/1/7/ACP\\_Talking\\_points\\_for\\_Missing\\_Teeth\\_1-12-15.pdf](https://www.prosthodontics.org/assets/1/7/ACP_Talking_points_for_Missing_Teeth_1-12-15.pdf)

<sup>5</sup><https://www.forbes.com/sites/jeanbaptiste/2017/10/09/gadget-talk-oclean-one-is-the-fastest-smart-sonic-electric-toothbrush/#3bd9c1de6d0e>

<sup>6</sup>Cracking the Cracked Tooth Code: Detection and Treatment of Various Longitudinal Tooth Fractures. (2008). Endodontics Colleagues for Excellence. Retrieved from <https://www.aae.org/specialty/wp-content/uploads/sites/2/2017/07/ecfesum08.pdf>

<sup>7</sup>Cracked Teeth. (n.d.). Retrieved from <http://www.columbiaendodontists.com/endodontics-procedures/cracked-teeth.html>.