

# THE ORAL HEALTH EXPERT

DELTA DENTAL OF ARIZONA

JULIO 2021

## UN VISTAZO HACIA ADETRÁS



**P.2** ¿Cuáles son los diferentes tipos de planes de seguro dental?



**P.3** Usted puede comer una dieta vegetariana y mantener una sonrisa sana



**P.4** Receta: Burrito vegetariano en bol

## Productos de salud oral que no se deben dejar en un coche caliente

¿Es peligroso dejar una botella de agua en un coche caliente? ¿o la pasta dentífrica y cepillo dental? Mientras usted se refresca, las temperaturas interiores de su coche pueden subir a casi 120 grados en menos de una hora<sup>1</sup> y ese calor puede causar la transpiración en los artículos dentales. Tenga en cuenta las 3 cosas que nunca se deben dejar en un coche caliente:



- 1. Agua embotellada:** Algunas botellas de plástico contienen bajos niveles de bisfenol A (BPA). Aunque la FDA estima que la cantidad de BPA es segura, los niveles se disparan hasta un nivel peligroso después de la exposición al calor extremo. Esto incluye el agua embotellada que se compra a granel en la tienda. Pide la ayuda de alguien para quitar la caja de agua embotellada del maletero de su coche y ponerla en su refrigerador. Cuando tenemos sed, podemos sentirnos desesperados, a veces lo suficientemente desesperados como para beber agua de la botella que se encontró rodando en la tabla del suelo. Guarde el H2O en el interior o compre un envase sin BPA en su lugar.
- 2. Pasta dental:** Afortunadamente con la pasta dental, los productos químicos no suelen ser un problema, pero la calidad sí puede ser. Las temperaturas calientes pueden provocar la separación de ingredientes y resultar en un lío derretido. Las pastas dentales de marca hechas con ingredientes naturales son más susceptibles a derretirse. Y el sabor de menta en su tubo favorito puede comenzar a desintegrarse, dejándole con un aliento menos que fresco.
- 3. Cepillo de dientes:** Si usted guarda un cepillo dental en la bolsa (junto con su lápiz de labios y los crayones de emergencia), otros artículos pueden derretirse en y alrededor del cepillo dental. Los cepillos de dientes son un caldo de cultivo para las bacterias y el calor y la humedad creados por un cepillo húmedo cultivan microbios. Por lo tanto, lo mejor es dejar que el cepillo se seque y guardarlo de forma segura en un recipiente limpio y en otro lugar como, por ejemplo, el cajón de su escritorio.

Procure guardar los artículos fuera del sol este verano cuando las temperaturas suban. Pero si tiene que dejarlos en el coche, busque un lugar para estacionarse en la sombra.

## ¿CUÁLES SON LOS DIFERENTES TIPOS DE PLANES DE SEGURO DENTAL?



Cuando se trata de cobertura dental, hay muchas opciones. Es importante entender cómo funciona su plan para que pueda sacar el máximo beneficio de los beneficios dentales. Para ayudarle, presentamos a continuación 3 tipos comunes de planes de seguro dental: PPO, DHMO y planes de descuento dental.

### Red de proveedores preferidos (PPO)

Los planes de PPO dentales dan a los miembros acceso a una red de dentistas que aceptan tarifas reducidas por servicios cubiertos. Las compañías de seguro dental que ofrecen estos planes también comparten una porción de la tarifa reducida, lo que significa que los miembros ahorrarán más cuando visiten a un dentista dentro de la red. Los miembros cubiertos por un plan PPO a menudo tendrán que pagar un deducible y un coseguro.

Según la Asociación nacional de planes de seguro dental, los planes dentales de tipo PPO son los más populares en el mercado estadounidense, donde el 82% de todas las pólizas dentales son de PPO<sup>2</sup>.

### Organización de Mantenimiento de la Salud Dental (HMO)

Un plan dental de HMO proporciona una cobertura de menor costo con un enfoque en la atención preventiva, que típicamente incluye limpiezas, exámenes y radiografías. Los beneficios dentales de HMO se proporcionan a cambio de una prima mensual fija y los miembros tienen que elegir un dentista dentro de la red para recibir cobertura. El tamaño de la red de dentistas de un plan de HMO dental es menor que el de un PPO, pero el costo también tiende a ser menor.

### Planes de Descuento o de Ahorro Dental

Un plan de descuento o de ahorro dental permite a los miembros elegir entre un panel de dentistas participantes que cobran tarifas con descuento por sus servicios. Para participar, los miembros pagan una cuota baja anual o mensual. Los planes de descuento no se consideran seguros porque no se necesita procesar ninguna reclamación y el miembro le paga al dentista directamente.

Hay aspectos positivos y negativos con cada tipo de cobertura dental. Dependiendo de las necesidades de atención de salud oral de usted y/o de su familia, un plan en particular puede funcionar mejor para usted. Si usted está considerando un cambio del plan dental, haga investigación en cuanto a lo que serán los costos fuera del bolsillo y averigüe si su dentista preferido está participando en la red.

## DATOS QUE LE HARÁN SONREÍR



La caries dental es 4X veces más común que el asma entre los adolescentes<sup>3</sup>.



Alrededor del 13% de los niños de 5 a 19 años tienen caries sin tratar<sup>4</sup>.



Los CDC han declarado que la fluoración del agua potable es uno de los 10 logros más importantes de salud pública del siglo XX<sup>5</sup>.

# Usted puede comer una dieta vegetariana y mantener una sonrisa sana



Algunos estudios muestran que comer una dieta vegetariana puede ayudar a prevenir el cáncer<sup>6</sup>, bajar el colesterol, reducir el peso y disminuir el riesgo de hipertensión y enfermedades cardíacas. Estas dietas contienen con frecuencia menos grasa y menos calorías, junto con más fibra y nutrientes como el potasio y la vitamina C. A pesar de esas ventajas, puede haber riesgos potenciales para su salud oral.

## Hay diferentes tipos de dietas vegetarianas:

- **Los pescatarios** comen huevos, productos lácteos, pescado y mariscos, pero ninguna carne ni aves de corral.
- **Los vegetarianos** consumen huevos y productos lácteos, pero ninguna carne, aves de corral, pescado, ni mariscos.
- **Los veganos** evitan todos los productos animales, incluso huevos y productos lácteos.

## Posibles problemas de salud oral

Las dietas vegetarianas generalmente dependen de frutas, verduras, granos, semillas, nueces y otras plantas para la alimentación. Mientras que muchos de estos alimentos pueden ser buenos para sus dientes, la investigación sugiere que una dieta vegetariana puede estar asociada con un mayor riesgo de erosión del esmalte de los dientes. Esto se debe potencialmente a un mayor consumo de productos cítricos ácidos.

## Posibles deficiencias de nutrientes

Numerosas vitaminas y minerales ayudan a mantener los dientes y las encías sanos. Es posible que las personas que comen una dieta vegetariana obtengan los nutrientes necesarios para ayudar a evitar problemas de salud oral. Para ello, es necesario comer una amplia variedad de alimentos. Es especialmente importante obtener suficiente calcio, vitamina D y proteínas, que pueden carecer en las dietas vegetarianas.

También es importante no suponer que todos los alimentos vegetarianos son saludables. Por ejemplo, algunas papas fritas y galletas pueden ser etiquetadas como veganas, pero contienen altas cantidades de azúcar o almidones que pueden provocar la placa y caries. Después de consumir carbohidratos y azúcares, siempre debe enjuagarse la boca con agua. Y continúe protegiendo sus dientes cepillándose dos veces al día con una pasta de dientes con fluoruro y usando hilo dental diariamente.

Si usted come una dieta vegetariana o está pensando intentarla, hable con su médico, dentista y dietista o nutricionista. Pueden ayudarle a asegurarse de que está recibiendo los nutrientes adecuados para una buena salud oral y general.

# RECETA: BURRITO VEGETARIANO EN BOL

## Ingredientes:



- 2 tazas de arroz integral
- 15 onzas de frijoles negros
- 1 cucharadas de chile en polvo
- 1 cucharadita de cebolla seca
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de comino
- ½ cucharadita de pimentón
- Sal, al gusto
- 1 taza de maíz congelado
- 1 limón
- 1 taza de cilantro
- 1 taza pico de gallo

## Instrucciones:

1. Seguir las instrucciones del paquete para cocinar el arroz integral.
2. Calentar los frijoles y las especias en una cacerola grande sobre calor medio a medio alto. Añadir sal al gusto.
3. Cocinar el maíz congelado según las instrucciones del paquete.
4. Mezclar el arroz, frijoles y maíz.
5. Dividir la mezcla en cuatro tazones (bol) y poner una rajita de limón y cilantro en cada recipiente.
6. Añadir pico de gallo y no dude en incluir ingredientes como aguacate picado, queso cotija o salsa picante, si se desea.
7. ¡Disfrute!

¿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><https://time.com/5291550/cars-dangerous-temperatures/>

<sup>2</sup>What are the different types of dental benefits products? (n.d.). National Association of Dental Plans. Retrieved from [nadp.org/Dental\\_Benefits\\_Basics/dental\\_bb\\_10](http://nadp.org/Dental_Benefits_Basics/dental_bb_10)

<sup>3</sup>[https://www.cdc.gov/healthywater/hygiene/disease/dental\\_caries.html](https://www.cdc.gov/healthywater/hygiene/disease/dental_caries.html)

<sup>4</sup><https://www.cdc.gov/nchs/fastats/dental.htm>

<sup>5</sup><https://www.cdc.gov/gmmwr/preview/mmwrhtml/00056796.htm>

<sup>6</sup><https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/how-plant-based-food-helps-fight-cancer/art-20457590>