

THE ORAL HEALTH EXPERT

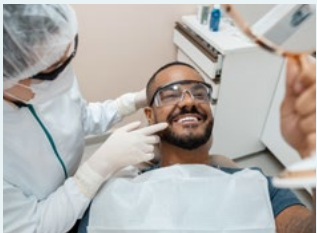
DELTA DENTAL OF ARIZONA

JULIO 2022

UN VISTAZO HACIA ADETRÁS



P.2 Lo que necesita saber de los productos de higiene bucal



P.3 ¿Está cubierta la cirugía oral por el seguro médico o dental?



P.4 Receta: Corteza de fresas con chocolate oscuro

Ya llegaron las críticas de la noche de películas: ¿cuáles bocadillos son mejores o peores?



Las calurosas temperaturas de verano son una razón perfecta para quedarse en casa en el aire acondicionado, disfrutar de un aperitivo, y ver películas. Cuando se trata de la salud oral, ¿qué opinan los expertos sobre su selección de bocadillos de cine?

Existen ventajas de salud cuando vemos películas en casa en lugar de ir al cine. No es tan probable que comamos enormes bañeras de palomitas ahogadas en mantequilla, montones de caramelos o refrescos en envases gigantes. Aquí verá como los críticos revisaron sus tentempiés favoritos:

¡Estos aperitivos ganan críticas favorables!

Las frutas y verduras crujientes son una buena opción para mantener los dientes y las encías limpios. Pruébelas con un dip de yogur griego lleno de calcio. Hablando de calcio, el queso es otra fuente de este mineral clave para la sonrisa. Usted puede satisfacer el impulso de masticar algo crujiente con nueces llenos de proteína. Por otro lado, si desea algo salado, los totopos de calabacín proporcionan una alternativa saludable a los alimentos altos en carbohidratos que pueden causar caries.

¡Estos bocadillos reciben un cero!

A diferencia del chocolate oscuro, la mayoría de los dulces reciben malas críticas porque están llenos de azúcar. Las pasas cubiertas de chocolate son un clásico caramelo de cine, pero son pegajosas y tienden a quedar atrapadas entre los dientes y causar daño. Los refrescos pueden remojar los dientes con azúcar y ácidos, los cuales provocan caries y desgastan el esmalte dental.

Las palomitas de maíz tienen críticas variadas.

En el lado positivo, este favorito del teatro de cine es un alimento de grano entero que es rico en fibra. Si se consume con moderación, contiene menos carbohidratos y calorías que muchos bocadillos salados. Si usted disfruta de las palomitas, evite los granos no estallados que le pueden agrietar los dientes y dañar las restauraciones dentales. Y no se olvide de cepillarse los dientes y usar hilo dental después de comer las palomitas de maíz.

LO QUE NECESITA SABER DE LOS PRODUCTOS DE HIGIENE BUCAL



Al comprar productos para el cuidado de la salud oral, es fácil sentirse abrumado por las diferentes marcas y variedades de pasta dental, hilo dental y enjuague bucal. Afortunadamente, usted puede pedir ayuda a su dentista o higienista dental y seguir esta guía para ayudarlo a tomar las mejores decisiones.

Pasta Dental

Diferentes pastas dentales contienen muchos de los mismos ingredientes, incluso abrasivos suaves, saborizantes, agentes espesantes, detergentes y humectantes (para evitar que se seque la pasta dental).

Para impedir la caries dental, es importante elegir una pasta dental que incluya el fluoruro. Dependiendo de sus necesidades, puede que también desee leer el paquete para ver si la pasta dental puede hacer más, como:

- Reducir la gingivitis
- Controlar el sarro
- Prevenir el mal aliento
- Blanquear los dientes
- Desensibilizar los dientes

Hilo Dental

Es vital usar hilo dental todos los días para eliminar la placa y las partículas de alimentos en lugares donde el cepillo dental no puede alcanzar con eficacia. El tipo de hilo dental que se utiliza no es tan importante como el uso adecuado y regular. Aunque sea hilo dental encerado o no encerado, no hay diferencia en su eficacia.

Enjuague Bucal

Todos los enjuagues bucales refrescan temporalmente el aliento y enjuagan las partículas de los dientes. Sin embargo, usted debe buscar un enjuague bucal que también elimina las bacterias que provocan olores y caries. Los ingredientes activos en algunos enjuagues bucales, cuando se combinan con el cepillado y el uso de hilo dental, pueden ayudar a mejorar su salud bucal. Por ejemplo:

- El cloruro de cetilpiridinio puede controlar la placa y la gingivitis
- El fluoruro puede prevenir la caries dental
- El peróxido puede ayudar a blanquear los dientes descoloridos

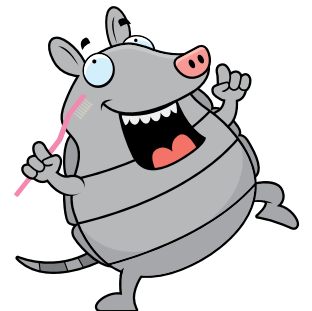
SMILE STATS



Las fresas contienen ácido málico, un blanqueador natural para el esmalte dental¹.



Durante la Edad Media, la gente pensaba que la causa de las caries era pequeños gusanos que vivían en los dientes².



¡Los armadillos tienen 104 dientes dentro de sus bocas³!

¿Está cubierta la cirugía oral por el seguro médico o dental?



Si usted está anticipando una cirugía oral importante, entonces puede que se esté preguntando si sus planes de seguro médico o dental cubrirán el costo.

Las cirugías orales pueden incluir la extracción de dientes enfermos o impactados, implantes dentales, biopsias, extirpación de tumores, reparación de traumatismos, y otros procedimientos quirúrgicos que incluyen los huesos y los tejidos blandos de la cara. Dichas cirugías pueden ser costosas, por lo cual es importante saber cómo pueden ayudar sus pólizas de seguro con el costo.

El seguro dental ofrece muchos beneficios como los costos reducidos para el cuidado dental y la capacidad de mantener su salud oral. En el caso de muchas cirugías orales y ciertos procedimientos relacionados con la odontología, es posible que su póliza de seguro médico pague la totalidad o una parte de la factura de atención médica.

La cirugía oral ¿está cubierta por el seguro médico o el seguro dental?

Su salud dental puede afectar el resto de su cuerpo, y su salud en general puede afectar su salud oral. Cuando se requiere un procedimiento dental complejo, como la cirugía, algunos de los costos pueden ser cubiertos tanto por su plan de seguro dental como su plan de seguro médico. Dependerá del proveedor y el tipo de plan de seguro médico si se incluye un procedimiento odontológico. En la mayoría de los casos, los planes de seguro médico cubrirán algunos procedimientos complejos de cirugía oral.

Mi seguro médico ¿pagará la cirugía oral?

La mayoría de las cirugías orales comunes están cubiertas, por lo menos en parte, por su proveedor de seguro dental. Sin embargo, esto depende específicamente del tipo de cirugía que se necesita, su plan de seguro dental y el nivel de cobertura. Su plan de seguro médico también puede pagar el costo total o parcial de los procedimientos médicos de una cirugía oral en particular, pero esto dependerá del tipo de plan de seguro, su estado de salud y el tipo y nivel de dificultad de la cirugía. Se pueden cubrir los costos del diagnóstico, tratamiento o prevención de una condición médica de salud oral o para la rehabilitación de habilidades reducidas que hayan sido ocasionadas por el problema.

¿Cuáles procedimientos dentales están cubiertos por el seguro médico?

Dependiendo de las circunstancias, su proveedor de seguros puede facturar diferentes procedimientos dentales como procedimientos médicos dentales. Algunos ejemplos podrían incluir:

- **Tratamientos quirúrgicos** – Extracciones difíciles de las muelas de juicio y otras extracciones dentales complejas, biopsias de los tejidos blandos y duros, corrección de deformidades faciales, tratamiento relacionado con el cáncer e implantes dentales
- **Traumatismo dental/facial** – Lesiones provocadas por accidentes automovilísticos u otros accidentes, dientes que se hayan soltado o se hayan caído
- **Procedimientos de diagnóstico** – Ciertos rayos X (no rutinarios), pruebas bacterianas y pruebas utilizadas para descubrir la fuente del dolor oral
- **Procedimientos médicos no quirúrgicos** – Tratamientos de emergencia para la inflamación e infección, drenaje de abscesos, anestesia general para cirugías, y los aparatos para trastornos de la mandíbula o apnea del sueño

Si usted tiene alguna pregunta, siempre es buena idea consultar con su cirujano maxilofacial o cualquier personal de la oficina de su dentista. También puede comunicarse directamente con sus proveedores de seguros.

RECETA: CORTEZA DE FRESAS CON CHOCOLATE OSCURO

Ingredientes:



3 tazas de yogur griego



1/4 taza de miel



1 1/2 tazas de fresas frescas en rodajas



1 cucharadita de extracto de vainilla



1/4 taza de mini chispas de chocolate oscuro

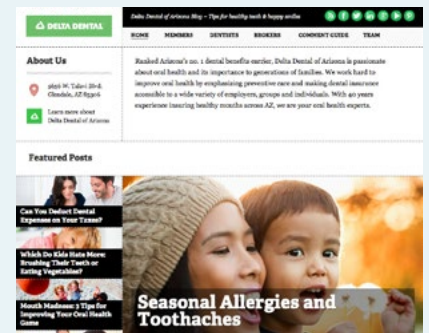
Instrucciones:

1. Alinear una hoja de hornear con papel de pergamino.
2. Combinar el yogur, la miel y la vainilla en un recipiente.
3. Distribuir la mezcla uniformemente en la hoja de hornear.
4. Espolvorear las fresas y las chispas de chocolate encima de la mezcla.
5. Congelar por lo menos tres horas.
6. Cortar en trozos pequeños y disfrutar!

¿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.healthline.com/health/dental-and-oral-health/strawberry-teeth-whitening#do-they-work>

²<https://www.colgate.com/en-us/oral-health/mouth-and-teeth-anatomy/3-fun-facts-about-teeth#>

³<https://www.colgate.com/en-us/oral-health/kids-oral-care/dental-trivia-fun-teeth-facts-for-kids>