

THE ORAL HEALTH EXPERT

Durante la época ideal de bodas, hablamos sobre cómo puede cambiar la cobertura dental cuando uno se case y además, presentamos las opciones disponibles para el blanqueamiento de dientes para su próximo evento especial.

DELTA DENTAL OF ARIZONA

JUNIO 2018

UN VISTAZO HACIA ADETRÁS



P.2 El costo para blanquear sus dientes



P.3 5 Trucos de higiene dental que ahorran tiempo



P.4 Receta: Hamburguesas de camote (batata)

CÓMO CAMBIA LA COBERTURA DENTAL CUANDO USTED SE CASA

El mes de junio suele ser perfecto para una boda - y también la perfecta oportunidad para informarse sobre lo que puede suceder con sus beneficios dentales cuando Ud. se case.

Cuando se trata de la cobertura dental, el matrimonio se considera un “evento que califica”. Dentro de un tiempo límite después de un evento que califica, Ud. puede hacer cambios a su plan dental. Si no se entrega a tiempo el pedido para los cambios, Ud. necesitará esperar hasta la siguiente inscripción abierta - el período de tiempo donde se pueden cambiar las elecciones de cobertura¹. Vea su plan dental para saber el plazo para hacer modificaciones.

Durante el período de tiempo donde Ud. puede elegir cambios a su plan, se le ofrece algunas opciones; puede quedarse con la misma cobertura y hacerse dependiente bajo el plan de su esposo(a), o elegir que su esposo(a) se haga dependiente en el plan de Ud. Si una parte se hace dependiente en el plan de la otra persona, esa persona tiene la opción de mantener su cobertura actual o discontinuarla. Si Ud. elija la cobertura bajo dos planes dentales, se llama cobertura dual (en inglés, *dual coverage*). El plan original se convierte en su plan principal y el plan en el cual Ud. es el dependiente se hace el plan secundario. El plan principal pagará su porción primero y el plan secundario actuará como suplemento.

Dependiendo en la opción que Ud. elija, puede que necesite actualizar su cobertura. Para la cobertura que se ofrece por las empresas, el departamento de personal (HR) y el empleado necesitan hacer los cambios y actualizar la información personal para el empleado y su esposo(a). Si Ud. no recibe cobertura con su empleador, puede comunicarse directamente con su proveedor de beneficios dentales.

En el caso de que Ud. decida cambiar su apellido y no cambiar su plan dental, necesita comunicarse con el departamento de personal o proveedor de beneficios para actualizar su información personal. Una vez que todos los cambios se hayan completado, es buena idea pedir una nueva tarjeta de seguro para su próxima cita.

Puede disminuir algo de la tensión mientras prepare para el gran día por saber sus opciones para beneficios de antemano.



El costo para blanquear sus dientes

¿Necesita preparar su sonrisa para un gran evento del verano? Lea aquí sobre los métodos más comunes, del más barato al más caro, para lograr el blanqueamiento dental.

Por menos de \$20² se puede comprar **pasta de dientes blanqueadora**, la cual toma entre dos a seis semanas antes de rendir una diferencia notable. Este método funciona para limpiar las manchas en los dientes causadas, por ejemplo, por el café o el fumar. Los efectos de las pastas dentales blanqueadoras no son tan significativos como los otros métodos³, debido a que tales pastas no alteran el color natural de los dientes, ni limpian las manchas debajo de la superficie del diente.



Las tiras blanqueadoras y geles que se ofrecen de venta libre cuestan entre \$10⁴ y \$100⁵, y pueden tomar de 10 a 14 días para blanquear los dientes⁶. Los agentes blanqueadores en estos productos no son tan fuertes como los que utilizan los dentistas, por lo cual requieren un tiempo prolongado para las aplicaciones para lograr un efecto semejante, en comparado con los tratamientos profesionales⁷. Cada producto se aplica de manera diferente basado en las instrucciones en cada paquete.

Las bandejas de blanqueamiento para uso en casa normalmente cuestan entre \$150 y \$600, y alcanzan pleno efecto dentro de una a cuatro semanas⁸. El dentista le puede preparar una bandeja de blanqueamiento para que Ud. pueda usarla en casa según las instrucciones. La bandeja de blanqueamiento es similar a un retenedor o protector bucal, la cual se llena con un gel o pasta de blanqueador con base de peróxido⁹ y se usa por la noche o durante el día por varias horas a la vez¹⁰.

El blanqueamiento en consultorio puede costar entre \$500 y \$1000. Cada proceso, que normalmente se realiza en menos de dos horas¹¹ y sin dolor, se hace en la oficina de su dentista. Después de aplicar el agente de blanqueamiento, el dentista puede utilizar luz o calor, o ambos, a fin de mejorar el efecto del blanqueo. Es posible que Ud. necesite regresar para otra sesión, dependiendo de su situación¹².

Antes de elegir un tratamiento de blanqueamiento dental, consulte con su dentista para determinar la mejor opción para usted. Los blanqueadores no son para todos. Por ejemplo, los dientes con coronas de porcelana o empastes de amalgama no emblanquecerán, por lo cual el color no corresponderá con los dientes naturales. Además, su dentista puede aconsejarle en cuanto a la seguridad del método que Ud. desea utilizar¹³. La sensibilidad puede aumentar en los dientes durante o después del procedimiento de blanqueamiento; si esto le sucede a Ud., consulte con su dentista.

DATOS QUE LE HARÁN SONREÍR



En 2015 la industria de blanqueadores dentales alcanzó \$11 mil millones en ingresos¹⁴.



El 82% de los encuestados en 2015 vieron una considerable diferencia en el color de los dientes después de tratamientos de blanqueamiento en-consultorio¹⁵.



Desde el 2010, el 78% de mujeres ha cambiado de apellido al casarse. Comuníquese con su proveedor dental si Ud. cambia de apellido¹⁶.

5 TRUCOS DE HIGIENE DENTAL QUE AHORRAN TIEMPO



Cada mes de junio celebramos el día del padre – la perfecta oportunidad para reconocer lo mucho que hacen los papás para sus hijos. Este año, nuestro regalo para papá consiste en una lista de cinco trucos para hacer la higiene oral más fácil para los padres en movimiento.

- 1 Llevar provisiones de higiene dental en el carro**

Aproveche de las ventas para abastecerse de provisiones en tamaño de viaje, por ejemplo; cepillos de dientes, pasta de dientes, hilo dental, botellas de agua y bocadillos saludables. Busque alimentos que no suelen pudrirse, como las semillas de girasol, pepitas, la carne seca (en inglés, *beef jerky*) y las almendras. También es bueno mantener algunas provisiones de higiene bucal en su escritorio en el trabajo, en caso de que necesite refrescar el aliento antes de una reunión o sacar ese trozo de lechuga de los dientes después de comer.
- 2 Mascar el chicle sin azúcar**

Acaba de comer un dulce delicioso, pero ¿no tiene tiempo para cepillarse los dientes? Este truco le puede ayudar hasta que tenga unos minutos para cepillarse los dientes. Ponga en su boca un pedacito de goma de mascar sin azúcar después de comer algo dulce o pegajoso. El chicle lava las partículas de alimentos por aumentar la producción de saliva y reduce los niveles de ácido, lo cual ayuda a proteger el esmalte dental¹⁷.
- 3 Aprender si está cepillando de manera correcta**

En su próxima cita, consulte con su dentista o higienista dental sobre su rutina de higiene bucal y las áreas de su boca que necesitan más atención. O, puede comprar tabletas reveladoras de placa, que se mascan para revelar la placa con un color brillante en los dientes, con fin de que Ud. pueda saber dónde necesita prestar más atención al cepillarse los dientes.
- 4 Comer “alimentos detergentes” después de las comidas o bocadillos**

No, estos alimentos no tienen nada que ver con el lavado de ropa. Los alimentos detergentes son verduras o frutas crocantes, ricas en fibra, que pueden eliminar la placa al mascar. También aumentan la producción de saliva para enjuagar las partículas restantes de comida en la boca. Algunas buenas opciones incluyen las zanahorias crudas, apio, brócoli, coliflor y manzanas.
- 5 El mejor truco de todos:**

Para evitar los procedimientos dentales, que son caros y requieren mucho tiempo, practique la buena higiene bucal diariamente y asegure cepillarse los dientes dos veces al día con una pasta dental con fluoruro, usar el hilo dental una vez al día y visitar al dentista con regularidad.

RECETA: HAMBURGUESAS DE CAMOTE (BATATA)

Ingredientes:



1 camote [batata] mediano, pelado y en cubos

1 lata (16-onzas) de garbanzos, escurridos

½ cebolla pequeña, picada

2 dientes de ajo, picados

jugo de ½ lima

1 cucharadita de paprika

½ cucharadita de chile en polvo

1 cucharadita de albahaca

1 cucharadita de oregano

½ cucharadita de sal

½ cucharadita de pimienta



Instrucciones:

Precalentar el horno a 350° F. En una olla, poner a

hervir suficiente agua para cubrir el camote. Agregar

el camote y hervir por 8-10 minutos o hasta que esté

tierno. Retirar del calor y vaciar el agua. Incorporar

todos los ingredientes en un procesador de alimentos y

mezclar hasta que estén combinados. Separar una bola

equivalente a 1/5 de mezcla y moldear para formar una

hamburguesa; repetir el proceso con el resto de la mezcla.

Colocar 5 hamburguesas en una bandeja cubierta con

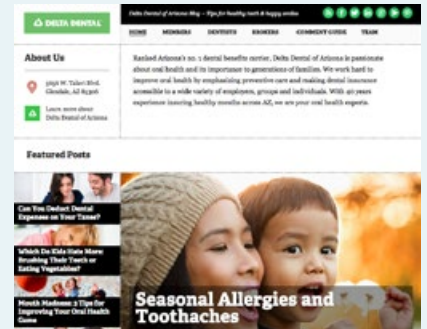
papel de horno. Hornear por 30-50 minutos o hasta que

estén ligeramente dorados y firmes.

¿QUIERE MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA SALUD BUCAL?

VISITE EL BLOG DE DELTA DENTAL DE ARIZONA

deltadentalazblog.com



SÍGANOS
EN LÍNEA



FUENTES DE INFORMACIÓN

¹<http://fortune.com/2017/11/01/obamacare-open-enrollment-questions-answers/>

²<https://www.amazon.com/Best-Sellers-Health-Personal-Care-Toothpaste/zgbs/hpc/3778371>

³<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/expert-answers/whitening-toothpaste/faq-20058411>

⁴<https://www.webmd.com/oral-health/teeth-whitening-and-bleaching#2>

⁵<https://www.consumersearch.com/teeth-whitening>

⁶<https://www.webmd.com/oral-health/teeth-whitening-and-bleaching#2>

⁷<https://www.webmd.com/oral-health/teeth-whitening-and-bleaching#1>

⁸<https://www.webmd.com/oral-health/teeth-whitening-and-bleaching#2>

⁹<https://www.webmd.com/oral-health/teeth-whitening-and-bleaching#1>

¹⁰<http://oralhealth.deltadental.com/Search/22,21546>

¹¹<https://www.webmd.com/oral-health/teeth-whitening-and-bleaching#1>

¹²<http://oralhealth.deltadental.com/Search/22,21546>

¹³<http://oralhealth.deltadental.com/Search/22,21297>

¹⁴<http://niotw.com/teeth-whitening-industrys-annual-revenue-in-2015-totals-11-billion/>

¹⁵<http://niotw.com/teeth-whitening-industrys-annual-revenue-in-2015-totals-11-billion/>

¹⁶<https://www.nytimes.com/2015/06/28/upshot-maiden-names-on-the-rise-again.html>

¹⁷https://www.ebri.org/pdf/notespdf/EBRI_Notes_11_Nov-14_WBS.pdf