

THE ORAL HEALTH EXPERT

DELTA DENTAL OF ARIZONA

JUNIO 2021

UN VISTAZO HACIA ADETRÁS



P.2 Use un protector bucal en los deportes que utilizan un bate, balón o palo



P.3 5 consejos saludables para vivir (y sonreír) más tiempo



P.4 Receta: Hummus de betabel (remolacha)

Uso de sus beneficios dentales cuando está de viaje

Al comenzar a planificar nuestras vacaciones de verano, es importante entender cómo nos acompañan nuestros beneficios dentales en el viaje. Una emergencia dental puede ocurrir en cualquier momento. Afortunadamente, la mayoría de los planes dentales de Delta se aceptan en cualquier parte de los Estados Unidos. Algunos planes incluso cubren la atención de emergencia fuera del país.



¿Qué constituye una emergencia dental?

Hay algunos problemas dentales que pueden esperar el tratamiento. Sin embargo, otros requieren atención inmediata por parte de un dentista. Una emergencia dental es cuando se necesita tratamiento para salvar un diente, detener el sangrado o disminuir el dolor severo. Las emergencias dentales comunes pueden incluir un diente permanente que se ha caído, hinchazón en la boca, sangrado que no se detiene o un dolor de muela que no se alivia.

¿Qué cubre mi plan?

Cada plan ofrece una variedad de cobertura. Algunos planes cubren emergencias dentales en los EE.UU. y otros planes las cubren en cualquier parte del mundo. Por lo general, usted puede leer más sobre sus beneficios y cobertura específica en su folleto de beneficios dentales.

Mientras es importante saber lo que cubre su plan, también es bueno saber lo que no se incluye. La cobertura dental a menudo no se aplica a los servicios en la sala de emergencias ni a las clínicas de atención inmediata. En su lugar, estos generalmente están cubiertos por su plan médico. Los medicamentos recetados para el dolor dental o las infecciones también se incluyen en los beneficios médicos.

¿Cómo encuentro un dentista mientras que estoy de viaje?

Si tiene una emergencia dental mientras está de vacaciones en otro estado, ¡no se preocupe! Visite deltadentalaz.com/find para encontrar a un dentista de la red cerca de usted. Mientras que puede visitar a cualquier dentista licenciado en una emergencia, usted ahorrará la mayoría del dinero si acude a un dentista que está dentro de nuestra red de proveedores.

Si visita a un dentista fuera de la red, es posible que tenga que pagar por adelantado por los servicios. Tenga en cuenta que las cuotas fuera de la red suelen ser más altas, por lo cual pueda costarle más que un dentista de la red. También tendrá que enviar su formulario de reclamación a Delta Dental para obtener el reembolso.

Use un protector bucal en los deportes que utilizan un bate, balón o palo

¿Sabía usted que el béisbol y el baloncesto (básquetbol) tienen la incidencia más alta de lesiones dentales deportivas en niños de 7 a 17 años que cualquier otro deporte?¹ ¿Se pregunta por qué?



No se requiere un protector bucal para participar en estos deportes, a pesar de que el comité asesor de medicina deportiva de la Federación nacional de asociaciones de escuelas secundarias estatales recomienda que los atletas usen un protector bucal si practican un deporte que utilice un bate, una pelota o un palo.

Cómo funcionan los protectores bucales

Antes de que los jugadores de fútbol de la escuela secundaria fueran obligados a usar protectores bucales y máscaras protectoras, el 50% de las lesiones de los jugadores eran del tipo oral o facial. Ahora representan menos del 1% de las lesiones². Esto se debe a que un protector bucal ayuda a absorber el choque de un golpe a la cara que de otra manera podría resultar en una lesión en la boca o mandíbula. Puede limitar el riesgo de dientes astillados o rotos, daño interno a un diente, pérdida de diente, e incluso una mandíbula rota. Un protector bucal también puede proteger los tejidos blandos de las mejillas, la lengua y los labios.

Cómo elegir un protector bucal

Un protector bucal ideal debe ser lo suficiente protector, cómodo, resistente al desgarro, sin olor ni sabor ninguno, no muy grueso, no debe causar mucha interferencia con el habla y la respiración, y debe tener una retención excelente. Hay tres tipos básicos de protectores bucales disponibles:

- **Los protectores de venta libre** son relativamente baratos y tienen un diseño preformado. Sin embargo, como no se pueden ajustar, son menos eficaces. Y, a veces no se permanecen en lugar, lo que puede causar impedimentos en la respiración y el habla.
- **Los protectores de “hervir y morder”** se pueden comprar en muchas tiendas de artículos deportivos y se pueden moldear en la boca del individuo, generalmente hirviendo el protector de boca en agua caliente para ablandar el plástico.
- **Los protectores bucales hechos a medida** se consideran la mejor opción, puesto que su dentista los forma de un molde de sus dientes y se ajustan firme y correctamente. Aunque un protector bucal personalizado es la opción más cara disponible, es una inversión sólida en comparación con los miles de dólares en tratamiento dental que le puedan costar para reemplazar un diente perdido.

Aunque los protectores bucales son obligatorios sólo para algunos deportes juveniles, como hockey sobre hielo, fútbol y lacrosse, los profesionales dentales recomiendan que se usen para todas las actividades atléticas en las que hay un fuerte potencial para el contacto con otros participantes o superficies duras.

DATOS QUE LE HARÁN SONREÍR



Según la mayoría de las fuentes, el hilo dental fue creado en 1815 por un dentista de Nueva Orleans³.



Al igual que los dientes y las encías, la lengua está cubierta de bacterias y debe cepillarse regularmente⁴.



Manténgase hidratado bebiendo las 15,5 tazas de agua recomendadas al día para los hombres y 11,5 tazas para las mujeres⁵.

5 Consejos saludables para vivir (y sonreír) más tiempo



La esperanza de vida ha subido mucho en el último siglo. Las personas nacidas en los EE.UU. hoy en día pueden esperar vivir un promedio de casi 80 años⁶. Aunque los buenos genes son importantes para la longevidad, los comportamientos saludables en realidad influyen más en ayudar a las personas a sobrevivir hasta la vejez. Muchas de las mismas prácticas que pueden ayudarle a vivir más tiempo también ayudan a mantener su sonrisa sana durante toda la vida.

1. **Comer una dieta equilibrada:** las frutas y verduras, las proteínas magras, los granos enteros y los productos lácteos conforman una dieta saludable, la cual es conectada a la longevidad y a una sonrisa sana. Los nutrientes y antioxidantes de los alimentos a base de plantas como frutas, verduras, nueces, semillas y granos integrales parecen ser particularmente importantes para promover una larga vida y una buena salud oral.
2. **Mantener un peso saludable:** la obesidad (un índice de masa corporal superior a 30) acorta la esperanza de vida y es un factor de riesgo de muerte prematura. El exceso de peso también es una señal de comer en exceso y consumir demasiados alimentos poco saludables, lo cual lo pone en riesgo de caries, enfermedades de las encías y otros problemas de salud oral.
3. **Ejercicio y reducción del estrés:** el ejercicio puede reducir el riesgo de enfermedad y movilidad limitada y a la misma vez aumentar la esperanza de vida. Tenga como objetivo procurar al menos 30 minutos de actividad al día, que puede incluir caminar, correr, entrenamiento de fuerza y más. El ejercicio y la meditación también pueden reducir el estrés. El estrés hace que sea más difícil combatir las infecciones que pueden causar enfermedades en la boca y en el resto del cuerpo.
4. **Una buena práctica de higiene oral:** es bueno cepillarse los dientes con pasta dental con fluoruro al menos dos veces al día durante dos minutos cada vez, usar el hilo dental diariamente y visitar a su dentista regularmente, que son formas inteligentes de mantener una buena salud bucal. ¿Pero sabía que la salud oral también está relacionada con una buena salud general? Los estudios han encontrado que las personas con enfermedad de las encías pueden tener un mayor riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes y otros problemas de salud.
5. **Evitar el tabaco y limitar el alcohol:** el uso de tabaco y el consumo excesivo de alcohol se han relacionado con muchas enfermedades que ponen en peligro la vida. El tabaco puede causar enfermedades cardíacas y pulmonares, cáncer y accidentes cerebrovasculares. Además, el fumador promedio muere 10 años antes que una persona que no fuma⁷. Junto con un mayor riesgo de cáncer oral, el consumo de tabaco puede dañar los dientes y las encías y causar pérdida de dientes, mal aliento y dientes amarillos.

El consumo de alcohol está relacionado con enfermedades del hígado, el corazón y el páncreas, junto con un mayor riesgo de muerte prematura. Además, el alcohol puede causar caries debido al azúcar y la boca seca. También puede conducir a enfermedades de las encías, cáncer oral y más.

RECETA: HUMMUS DE BETABEL

Ingredientes:



- 2 pequeños betabeles rojos (remolachas)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 15 onzas de garbanzos cocidos, drenados y enjuagados
- 2 cucharadas de tahini
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 2-3 cucharadas de agua caliente
- ½ cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de cilantro
- Sal marina y pimienta negra molida, al gusto



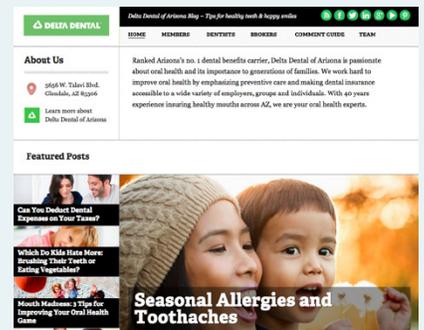
Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 400 F.
2. Rociar los betabeles con aceite de oliva. Envolver los betabeles y los dientes de ajo en papel de aluminio y colocarlos en una bandeja de horno.
3. Asar de 30 a 40 minutos o hasta que estén tiernos.
4. Después de retirar la bandeja del horno, dejar los betabeles en reposo hasta que estén lo suficientemente fríos como para tocar. Pelar la piel de cada betabel bajo el agua corriente y después, cortarlo en trozos más pequeños.
5. Colocar los betabeles en una licuadora con el ajo, garbanzos, tahini, aceite de oliva, zumo de limón, agua, comino y cilantro. Mezclar hasta suave o la consistencia que prefiera.
6. Enfriar el hummus en el refrigerador. Adornar con perejil, piñones o semillas de sésamo si se desea.
7. Servir como un dip con pan de pita integral o verduras frescas. ¡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.aapd.org/research/oral-health-policies--recommendations/prevention-of-sports-related-orofacial-injuries/>

²<https://www.osaa.org/docs/health-safety/nfhsmouthguardpositionstatement.pdf>

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

⁴<https://www.healthline.com/health/dental-oral-health/brushing-your-tongue>

⁵<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/water/art-20044256#>

⁶<https://newsinhealth.nih.gov/2016/06/can-you-lengthen-your-life>

⁷https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/fast_facts/index.htm