

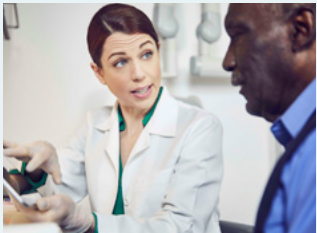
THE ORAL HEALTH EXPERT

Una sonrisa saludable no se debe a la buena fortuna, más bien a una rutina regular con dieta saludable, visitas al dentista y la buena salud bucal. En esta edición, le ayudaremos a entender mejor sus beneficios de seguro dental y los efectos del alcohol en los dientes. Además, le ofreceremos un arco iris de comidas que le ayudarán a tener esa sonrisa suertuda.

DELTA DENTAL OF ARIZONA

MARZO 2018

UN VISTAZO HACIA ADETRÁS



P.2 ¿Cuál es la diferencia entre el Copago y el Coseguro?



P.3 Un arco iris de alimentos para una sonrisa saludable



P.4 Receta: Salsa de Arco Iris

Los efectos del alcohol en los dientes

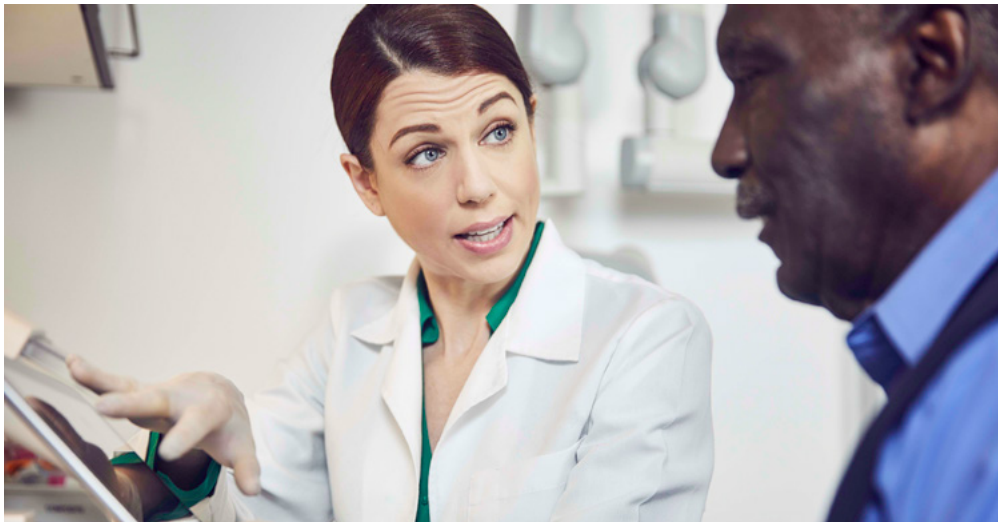


En el día de San Patricio es común permitirse el gusto de tomar una bebida - pero al día siguiente, ¿cuáles serán los efectos en sus dientes? Aquí hay unas maneras para combatir los potenciales problemas de salud oral mientras Ud. haga un brindis a los irlandeses¹.

- **Manténgase hidratado.**
Las bebidas alcohólicas suelen secar la boca en particular. La falta de saliva significa que las partículas de alimentos y la placa pueden pegarse a los dientes por más tiempo que lo usual, lo cual puede causar la caries dental. Cada vez que Ud. beba, especialmente el licor, puede combatir los efectos de la sequedad en la boca por tomar agua a través de la noche.
- **Diga no simón al limón.**
Muchas bebidas de Martini se adornan o se acompañan con un zumo de limón para sacar los sabores de la bebida. Pero según la asociación dental americana (American Dental Association) siquiera un chorrillo de jugo de limón contiene suficiente ácido para causar daño al esmalte dental, por lo cual podrá ser mejor probar un adorno diferente, como, por ejemplo, las aceitunas.
- **No cruce al lado oscuro.**
El vino tinto - y la cerveza verde - pueden manchar los dientes. Después de tomar una bebida de color oscuro, sea natural o teñido, enjuáguese la boca con agua. Aunque pueda sentir ganas de cepillarse los dientes inmediatamente después, es mejor esperar un rato para no causar más daño a los dientes, debido a que las bebidas ácidas pueden ablandar el esmalte dental.

En resumidas: una noche de celebración probablemente no le va a causar caries o daño dental; sólo asegúrese de que no lo haga un hábito. Y recuerde mantener los buenos hábitos de salud bucal como el cepillado regular y el uso de hilo dental.

¿Cuál es la diferencia entre el Copago y el Coseguro?

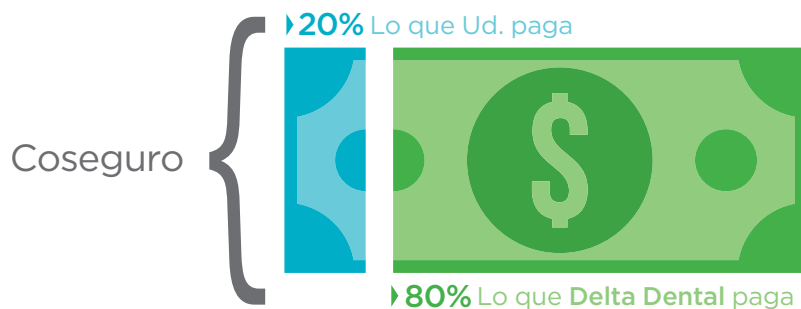


Los copagos y el coaseguramiento (coseguro) son maneras en las que Ud. puede compartir con Delta Dental los costos del cuidado dental. En la mayoría de los casos, los miembros de Delta Dental tienen el uno o el otro, el copago o el coseguro, pero no ambos². Lo que Ud. necesita saber:

El **copago**, en inglés “copay”, es una cantidad fija que a Ud. se le requiere pagar al dentista por un servicio.

Cuando Ud. tiene un copago, puede que no tenga que pagar un deducible o un máximo anual. El **deducible** es la cantidad fija en dólares que Ud. necesita pagar antes de que su plan dental pague los servicios cubiertos. El deducible varía de plan en plan. El **máximo anual** es la cantidad máxima que pagará su plan dental por el cuidado dental dentro de un período específico, generalmente un año calendario.

El **coaseguramiento**, o **coseguro**, trata de un porcentaje fijo que Ud. pagará por el tratamiento como parte de su plan dental. Por ejemplo, Ud. puede ser responsable a pagar el 20% de algún servicio, mientras Delta Dental pagará el restante 80%. Esto significa que, cuando la cuenta total suma \$100, Ud. pagará \$20 y Delta Dental pagará \$80. Sin embargo, Ud. primero deberá pagar el deducible y es posible que también tenga el máximo anual de pagar.

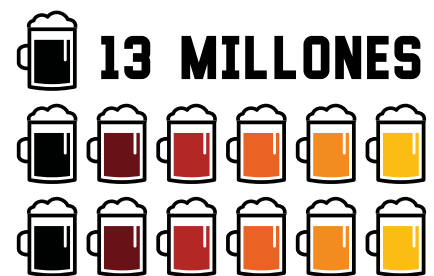


Para más información sobre el copago o coseguro de su plan dental, inicie sesión al sitio deltadental.com o en la aplicación gratuita Delta Dental para móviles. Para servicios al cliente, llame el número que aparece en su tarjeta de ID de Delta Dental.

DATOS QUE LE HARÁN SONREÍR



Se requiere aprox. 40 libras de colorante verde para teñir el río de Chicago en el día de San Patricio³.



En el día de San Patricio, se consumen 13 millones de pintas de Guinness. Para evitar manchas en los dientes, enjuáguese la boca con agua después de tomar esta bebida popular⁴.



En una taza de espinacas cocinadas se encuentra casi el 25% de la cantidad diaria recomendada de calcio⁵.














Un arco iris de alimentos para una sonrisa saludable



En el día de San Patricio, quizá Ud no encuentre una olla de oro al final del arco iris, pero hay formas distintas en que el arco iris le puede hacer sonreír este mes. Las siguientes coloridas frutas y verduras están llenas de sabor y le ayudarán a mantener la sonrisa brillante.

Rojo	<p>Las Fresas (frutillas) son una buena fuente de vitamina C, que ayuda a mantener la salud de las encías⁶.</p> <p>Los Pimientos Rojos también contienen vitamina C y vienen con muchos beneficios antiinflamatorios⁷.</p>
Anaranjado	<p>Las calabazas y zanahorias tienen mucha vitamina A, la cual ayuda a mantener sana la membrana mucosa e impide la boca seca. Las zanahorias también contienen antioxidantes, que fortalecen la inmunidad⁸.</p> <p>La calabaza violín (en inglés <i>butternut</i>) es rica en vitamina C y el potasio, que ayudan a neutralizar los ácidos que quitan el calcio del cuerpo⁹.</p>
Amarillo	<p>Los pimientos amarillos tienen beneficios antiinflamatorios y vitamina C¹⁰.</p> <p>El queso contiene calcio, que ayuda en fortificar los huesos y dientes.</p>
Verde	<p>Las verduras de hoja verde contienen vitamina K, que promueve la buena densidad ósea porque bloquea las sustancias que suelen debilitar los huesos. Además, son una buena fuente de calcio¹¹.</p> <p>El brócoli contiene el ácido fólico, que ayuda a mantener las encías sanas y durante el embarazo, a impedir el desarrollo de un paladar o labio hendido.</p>
Azul	<p>Los arándanos azules (<i>blueberries</i>) son ricos en la vitamina C y la vitamina K¹².</p>
Morado	<p>Las berenjenas contienen vitamina C, vitamina K y el potasio. Asimismo, tienen el ácido fólico, que fortifica los huesos y ayuda en prevenir la osteoporosis¹³.</p> <p>Las bayas de açai açai tienen antioxidantes para fortalecer la inmunidad¹⁴.</p>
Blanco	<p>La coliflor tiene vitamina C y antioxidantes. También, debido a que es antiinflamatorio, sirve como un sustituto ideal de grano en la dieta¹⁵.</p> <p>El yogur natural (sin sabor) es rico en calcio, que fortifica a los dientes y huesos.</p>

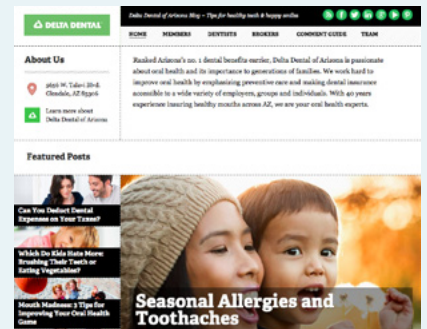
RECETA: SALSA DE ARCO IRIS

Ingredientes:	Instrucciones:
 3 tomates en cubitos	En un tazón, combinar las verduras,
 1 jalapeño, sin semillas y picado	frijoles y cilantro. En un tazón
 1 pimiento grande de cada color (rojo/verde/amarillo), picados	separado, batir ligeramente el jugo de
 1 lata (15-onzas) de maíz entero, escurrido	limón, ajo en polvo, comino y la sal.
 2/3 taza de cebolla roja, picada	Agregar la mezcla de jugo a la mezcla
 1 lata (15-onzas) de frijoles negros, escurridos y enjuagados	de verduras y revolver hasta que todo
 1 taza de cilantro fresco	esté bien combinado.
 2 cucharadas jugo de limón	
 1/2 cucharadita ajo en polvo	
 1/2 cucharadita comino	
 1/2 cucharadita sal	

¿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://www.healthline.com/health/dental-and-oral-health/what-does-alcohol-do-to-your-teeth#overview1>
- ²<https://www.nerdwallet.com/blog/health/copay-vs-coinsurance/>
- ³<https://www.cbsnews.com/pictures/hollywoods-best-smiles/>
- ⁴<https://www.cbsnews.com/pictures/hollywoods-best-smiles/3/>
- ⁵http://articles.chicagotribune.com/1992-12-06/features/9204210345_1_dental-care-dentist-dental-problems/2
- ⁶<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2676112>
- ⁷<http://oralhealth.deltadental.com/Search/22,21445>
- ⁸<http://www.webmd.com/food-recipes/antioxidants-your-immune-system-super-foods-optimal-health>
- ⁹<http://healthland.time.com/2012/10/09/10-ways-to-build-healthy-bones-and-keep-them-strong/>
- ¹⁰<http://www.webmd.com/food-recipes/antioxidants-your-immune-system-super-foods-optimal-health>
- ¹¹<http://oralhealth.deltadental.com/Search/22,Delta118n>
- ¹²<http://www.healthline.com/nutrition/10-proven-benefits-of-blueberries#section3>
- ¹³<https://www.organicfacts.net/health-benefits/vegetable/health-benefits-of-eggplant.html>
- ¹⁴<http://www.webmd.com/food-recipes/antioxidants-your-immune-system-super-foods-optimal-health>
- ¹⁵<https://www.healthline.com/nutrition/benefits-of-cauliflower#section3>