

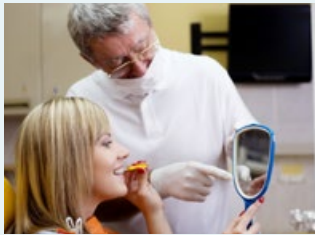
THE ORAL HEALTH EXPERT

Acuérdese de lo valioso que son los beneficios dentales, también aprenda cómo puede obtener los beneficios después de la jubilación. Ayudamos a las futuras madres a entender más sobre la salud bucal y el embarazo.

DELTA DENTAL OF ARIZONA

MAYO 2018

UN VISTAZO HACIA ADENTRO



P.2 ¿Cuánto valen los planes de seguro dental?



P.3 Mito o Realidad: La mujer embarazada y el cuidado dental



P.4 Receta: Rodajas de calabacitas al horno, con queso parmesano

¿Puedo continuar a recibir los beneficios dentales después de jubilarme?



Aunque Ud. se haya retirado o jubilado del trabajo, esto no significa que debe retirarse de cuidar su salud bucal. Es de mayor importancia que Ud. mantenga la salud de sus dientes y encías con cepillar y usar el hilo dental cada día y que visite al dentista regularmente.

Las personas mayores están aún a riesgo para la caries dental - de hecho, la caries es una enfermedad crónica común en los adultos de la tercera edad. A pesar de problemas como la caries, alrededor del 25% de todos los adultos mayores de 65 años de edad no han visitado al dentista en los últimos cinco años y por resultado han faltado valiosas limpiezas y exámenes de salud oral.

Desafortunadamente, muchos americanos pierden los beneficios de seguro dental después de jubilarse y el servicio de Medicare no los incluye tampoco.¹ Pero los jubilados tienen opciones a través de los planes individuales de Delta Dental, que ofrecen beneficios económicos tanto para los individuos como para las familias que necesitan cobertura fuera del campo laboral. Al visitar el sitio de deltadental.com Ud. puede usar el localizador de planes, Individual Dental Insurance Locator² para buscar un plan individual y recibir un presupuesto.

Si no son posibles ningunas de esas opciones, considere en vez a pagar del bolsillo para continuar con las citas regulares al dentista, debido a que un pequeño ingreso de antemano le ayudará a evitar los tratamientos caros más después.

¿Cuánto valen los planes de seguro dental?



Seguramente, Ud. sabe que el seguro dental le ahorra dinero. Los beneficios dentales le ayudan a evitar el costo completo de muchos procedimientos dentales y muchas veces pagan el costo entero de los exámenes dentales y otros servicios preventivos. Pero los beneficios dentales tienen valor más allá del dinero.

Por ejemplo, su dentista hace pruebas en cada cita para detectar un número de enfermedades, muchas veces sin que Ud. se dé cuenta. Se pueden presentar en la boca los síntomas de más de 120 enfermedades y problemas de salud³, desde el cáncer oral a la diabetes. Con la detección temprana se puede comenzar el tratamiento más rápidamente, que resulta mejor para el paciente y reduce el impacto físico y financiero.

Sin embargo, existen otras maneras en que su salud oral puede afectar su salud general. Los estudios demuestran que es más probable que las personas con el seguro dental visitan al dentista y las personas que van al dentista suelen reportar mejor salud general en comparado con aquellos que no mantienen citas regulares con el dentista.⁴

El seguro dental también le ahorra dinero, por supuesto. El motivo es para minimizar los costos que Ud. tiene que pagar del bolsillo – así se ha diseñado – y cuando Ud. visita un dentista que está participando en la red de proveedores, los costos son aún más bajos. El dentista participante se ha acordado a proporcionar sus servicios para un precio previamente estipulado que es más bajo de lo que normalmente cobra y de no facturar al paciente para el balance, o sea la diferencia entre el precio estipulado y el precio regular.⁵

Los beneficios del seguro dental no solo pueden resultar en una reducción de costos para los miembros, sino también en algo mucho mejor que el dinero. Resulta que el seguro dental también puede afectar la salud general y la paz mental – que es un valor sin precio.

DATOS QUE LE HARÁN SONREÍR



A la primera sonrisa verdadera de un bebé se le llama “la sonrisa social” y ocurre a las 6-8 semanas.⁶



Se puede causar daño a los dientes después de seis meses de vómitos frecuentes.⁷



Hay casi 35 millones de americanos mayores de la edad de 65 años.⁸



Mito o Realidad: La mujer embarazada y el cuidado dental



Para la mujer embarazada, la lista es larga de lo que “debe o no hacerse”- y a veces contradictoria. Por ejemplo, quizás Ud. haya oído que la mujer embarazada debe posponer cualquier tratamiento dental hasta después que llegue el bebé, cuando la realidad es que puede causar más daño si se espera para tratar una infección. He aquí la realidad más allá del mito y otros similares.

Mito: La mujer embarazada debe evitar cualquier tratamiento dental.

Realidad: Es muy importante que la futura mamá reciba el tratamiento dental necesario debido a que cualquiera infección persistente puede causar daño tanto al bebé como a la madre.⁹ Por lo general, los dentistas recomiendan que la mujer embarazada espere hasta el segundo trimestre si necesita algún tratamiento que requiere anestésico local o tópico. Sin embargo, las futuras mamás deben comunicarse con el dentista cuandoquiera que estén experimentando problemas bucales, no importa el trimestre.¹⁰

Mito: La salud bucal de la mujer embarazada no tiene nada que ver con la salud general de su bebé.

Realidad: Existe una base de evidencia que indica que las mujeres con la enfermedad generalizada de las encías, moderada o profunda, podrían estar a riesgo del parto prematuro de bebés con un peso bajo al nacer.¹¹ También, debido al nivel elevado de las hormonas, es común que la mujer embarazada tenga la “gingivitis del embarazo”, una inflamación de las encías y los tejidos circundantes, caracterizada por la hinchazón, el enrojecimiento, dolor y sangrado. Se pueden evitar estas condiciones con las limpiezas profesionales y por esta razón, el programa de beneficios adicionales, Enhanced Benefits por Delta Dental, cubre las limpiezas adicionales para las mujeres embarazadas inscritas.¹²




Mito: No se debe hacer un rayos-X dental en una mujer embarazada.

Realidad: Debido a que es extremadamente bajo el nivel de radiación que se emite en un rayos-X dental, se permite hacer cuando es necesario para identificar cualquier problema que pueda requerir tratamiento inmediato. Aunque la radiación es mínima, el dentista tomará las precauciones necesarias para asegurar que la mujer embarazada está protegida con un mandil y collar de plomo.

Mito: Aunque pueden ser inconvenientes, las náuseas matutinas no causan ningún daño.

Realidad: Con el tiempo, los vómitos repetidos pueden disolver el esmalte dental debido a la exposición con el ácido del estómago. Las mujeres embarazadas que sufren de náuseas matutinas extremas deben comunicar los síntomas al dentista, que puede ofrecer una solución para disminuir los efectos dañinos al esmalte, tal como usar un lavado bucal de bicarbonato de sodio para neutralizar el ácido.¹³

RECETA: RODAJAS DE CALABACITAS AL HORNO, CON QUESO PARMESANO

<p>Ingredientes:</p>	<p>Instrucciones:</p>
	<p>Se calienta el horno a 425°. Se cubre papel de aluminio en una charola (bandeja) para el horno y se aplica aceite en aerosol. Se ponen las rodajas de calabacitas en la charola</p>
<p>2 calabacitas (zucchini), en rodajas gruesas de 1/4" (pulgada)</p>	<p>y se sazonan con sal, pimienta, sal de ajo o hojuelas de pimienta roja. Se espolvorea el queso Parmesano sobre cada rodaja de calabacita. Se hornea por 15-20 minutos o saque cuando el queso está tostado.</p>
	
 <p>Sazonar al gusto</p>	

¿QUIERE MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA SALUD BUCAL?

VISITE EL BLOG DE DELTA DENTAL DE ARIZONA

deltadentalazblog.com



SÍGANOS
EN LINEA



FUENTES DE INFORMACIÓN

- ¹<http://oralhealth.deltadental.com/OlderAdult/OlderAdults/22,21448n>
- ²<http://oralhealth.deltadental.com/Search/22,Delta154>
- ³<http://www.dentalplans.com/affordable-care-act/senior-dentalcare>
- ⁴<https://www.deltadental.com/Public/Subscribers/IndCoverage.jsp?ShopFor=Yes>
- ⁵Journal of the American Dental Association, Vol 134, No suppl_1, 41S-48S. 2003.
- ⁶Delta Dental Oral Health & Well-Being Survey
- ⁷Why Dental is Different, p6
- ⁸<http://webmd.com/parenting/baby/babys-first-social-smile>
- ⁹<http://www.cci.health.wa.gov.au/docs/ACF2697.pdf>
- ¹⁰<https://www.census.gov/newsroom/facts-for-features/2015/cb15-ff09.html>
- ¹¹<http://oralhealth.deltadental.com/Search/22,DD123>
- ¹²<http://oralhealth.deltadental.com/Search/22,DD123>
- ¹³<http://oralhealth.deltadental.com/Search/22,DD36>
- ¹⁴https://www.deltadentalil.com/assets/docs/Enhanced_Benefits/EBP_Summary.pdf
- ¹⁵<http://oralhealth.deltadental.com/Search/22,DD123>
- ¹⁶<http://oralhealth.deltadental.com/Search/22,delta132>