

THE ORAL HEALTH EXPERT

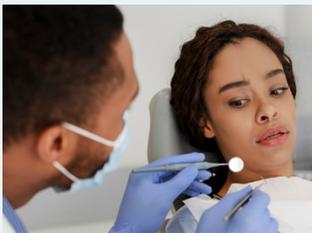
DELTA DENTAL OF ARIZONA

MAYO 2021

UN VISTAZO HACIA ADETRÁS



P.2 ¿Se puede salvar un diente muerto?



P.3 Cómo manejar la ansiedad dental



P.4 Receta: Ensalada de mango, aguacate y arúgula

¿Qué es el seguro dental de cobertura total?



Los planes de seguro dental con cobertura total son aquellos que ayudan a cubrir los costos de una amplia gama de tratamientos y procedimientos dentales. Estos planes suelen cubrir una parte del costo de la atención preventiva, la atención básica, la atención restaurativa mayor y, a veces, el tratamiento ortodóncico. Sin embargo, tener cobertura completa no significa necesariamente que su plan cubrirá el 100% de los costos asociados con sus necesidades de atención de salud oral.

El número y los tipos de servicios que otorga su plan dependerán de la compañía de seguros dentales que usted seleccione y del plan que usted elija, que puede ser un PPO, una HMO Dental u otro tipo de plan de seguro dental.

¿Cuáles beneficios puede ofrecer un plan de seguro dental de cobertura total?

Un plan de seguro dental de cobertura total puede cubrir:

- cuidados preventivos y diagnósticos rutinarios, como limpiezas y exámenes
- procedimientos básicos, como empastes y extracciones simples
- procedimientos importantes, como coronas y puentes
- determinados procedimientos, como ortodoncia

Es posible que el seguro dental no cubra:

- procedimientos cosméticos, como el blanqueamiento dental
- puede que algunos planes no incluyan condiciones preexistentes, como dientes perdidos

También es importante considerar las limitaciones de cada plan de seguro dental. Por ejemplo, algunos planes pueden requerir un período de espera antes de que uno pueda recibir ciertos tratamientos.

Al final, la elección de un plan de seguro dental de cobertura total dependerá de sus necesidades individuales y de su familia. Piense en su nivel de salud oral y si cabe dentro de su presupuesto tener más cobertura.

¿Se puede salvar un diente muerto?



¿Alguna vez ha notado usted que un diente se vuelve doloroso o comienza a cambiar de color? Podría ser una señal de que la muerte del diente está al punto de producirse, o ya sucedió. Cada minuto cuenta cuando se trata de un diente muerto, así que aquí están algunos consejos sobre qué hacer si usted piensa que tiene un diente muerto.

¿Qué causa la muerte de un diente?

Los dientes son seres vivos. La pulpa, que consiste en nervios, vasos sanguíneos y tejido conectivo dentro del diente, los mantiene vivos. Un diente muerto ocurre cuando esos tejidos se dañan y se pierde el suministro de sangre al diente. Hay algunos factores que pueden causar la muerte de un diente:

- **Lesión:** los vasos sanguíneos dentro del diente pueden resultar dañados si usted sufre un trauma en su diente debido a deportes, caídas en su cara u otros accidentes.
- **Caries dental:** una mala higiene dental y una dieta alta en azúcar pueden causar caries. Si las caries no se tratan, las bacterias pueden infectar la pulpa, causando inflamación, infección y la muerte de las células dentales.
- **Un empaste grande:** incluso si la descomposición no ha llegado a la pulpa, la presencia de un empaste grande puede provocar daños en la pulpa. Esto puede ser necesitado por resultado de un traumatismo en el diente durante la formación de caries a través de un largo plazo, el proceso de llenar una caries o la transferencia de calor y frío a través del empaste.

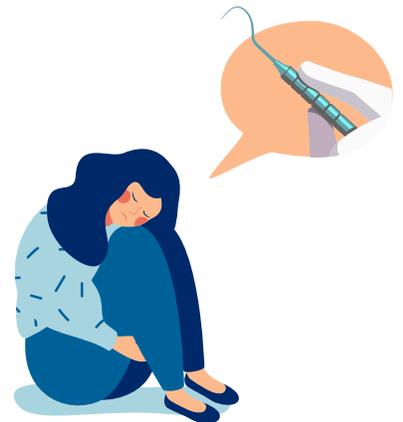
¿Se puede evitar la muerte de un diente?

Los accidentes son inevitables, por lo cual no es posible prevenir todas las lesiones a los dientes. Sin embargo, usted puede tomar estas medidas para reducir el riesgo de un diente muerto:

- Utilice un protector bucal para deportes y actividades.
- Si se aprieta los dientes por la noche, puede usar un protector bucal nocturno.
- Evite usar sus dientes para propósitos equivocados, como para abrir cosas.
- Mantenga una rutina saludable, cepillándose los dientes dos veces al día con pasta dental con fluoruro y usando el hilo dental diariamente.
- Manténgase al día con las visitas dentales rutinarias para que su dentista pueda detectar y tratar las caries temprano.

Si cree que tiene un diente lesionado, haga una cita para visitar al dentista lo antes posible. Ellos tomarán las medidas adecuadas para salvar el diente y aliviar cualquier dolor.

DATOS QUE LE HARÁN SONREÍR



La ansiedad dental afecta aproximadamente al 36% de la población¹.



¡Los aguacates son súper buenos para la sonrisa! Contienen ácido fólico y potasio para dientes y encías sanos².



El béisbol y el baloncesto representan el mayor número de lesiones dentales relacionadas con el deporte en los niños³.

Cómo manejar la ansiedad dental



¿Qué impide a las personas a recibir la atención dental preventiva que necesitan para una sonrisa sana? Más de 1 de cada 4 estadounidenses que han pasado por alto la atención médica admite que tenían miedo de ir al dentista⁴. Evitar la atención dental a menudo lleva a una peor salud oral, dolor y procedimientos dentales más costosos en el futuro. Por eso es tan importante que las personas con ansiedad dental la enfrenten.

¿Qué provoca la ansiedad dental?

Las causas de la ansiedad dental varían de una persona a otra, pero los factores comunes incluyen:

- Experiencia negativa pasada en el dentista, especialmente durante la infancia
- Tendencia a estar ansioso en general
- Preocupación o vergüenza por la mala salud o higiene bucal
- Ansiedad sobre el pago del tratamiento
- Miedo a un posible dolor
- Miedo a las agujas
- Miedo a las brocas dentales
- Miedo de atragantarse o ahogarse

¿Qué puede hacer uno para aliviar la ansiedad?

Los consultorios dentales tienen experiencia en el manejo de la ansiedad y trabajan para crear un ambiente relajante para los pacientes. Además de la ayuda que recibe de los profesionales dentales, usted puede practicar los siguientes métodos para aliviar su ansiedad:

- Haga una encuesta a sus amigos y familiares para ver si recomiendan un dentista que les haga sentir a gusto.
- Programe su cita en un momento en el que esté bajo menos estrés, como por ejemplo temprano en la mañana.
- Evite los alimentos azucarados y la cafeína antes de su cita, ya que pueden desencadenar nerviosismo.
- Respire profundamente antes del tratamiento para ayudar a disminuir la frecuencia cardíaca y relajar los músculos.
- Aproveche las distracciones ofrecidas en su oficina dental, como la televisión o la música. Considere traer su propia música y auriculares.
- Distráigase con una pelota de estrés o un juguete infantil.
- Acuerde una señal para que su profesional dental sepa si usted necesita una breve pausa en el tratamiento.

No está solo cuando se trata de combatir la ansiedad dental. Recuerde comunicarse con el personal dental y ellos podrán utilizar su experiencia para ayudarle a sentirse más cómodo. Es importante seguir programando exámenes regulares y mantener buenos hábitos de atención oral.

RECETA: ENSALADA DE MANGO, AGUACATE Y ARÚGULA

Ingredientes:



Ensalada:

- 6 tazas de arúgula
- 1 mango grande, cortado en rodajas
- 1 aguacate grande, cortado en rodajas
- 2 pechugas de pollo a la parrilla, picadas
- 1 taza de piñones

Aderezo de cilantro-limón:



- 1/4 taza de aceite de oliva
- 1/4 taza de jugo de lima fresco
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 1 dientes de ajo picado
- 1 cucharadita de agave
- 1/8 cucharadita de chile en polvo
- 1/8 cucharadita de comino molido
- Sal y pimienta negra al gusto

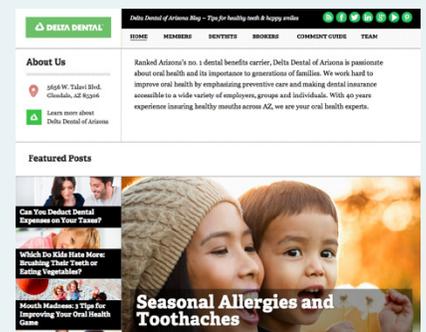
Instrucciones:

1. Enjuague la arúgula y colóquela en un recipiente grande para ensaladas.
2. Cubra con mango, aguacate, pollo y piñones.
3. En un recipiente medio separado, bata el aceite de oliva, el jugo de lima, el cilantro, el ajo, el agave, chile en polvo y comino para hacer el aderezo. Sazone al gusto con sal y pimienta negra.
4. Rocíe la mezcla de aderezo de cilantro-limón sobre la ensalada.
5. Servir fresco y disfrutar!

¿QUIERE MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA SALUD BUCAL?

VISITE EL BLOG DE DELTA DENTAL DE ARIZONA

deltadentalazblog.com



SÍGANOS
EN LÍNEA



FUENTES DE INFORMACIÓN

¹<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5586885/#:~:text=Dental%20anxiety%2C%20or%20dental%20fear,extreme%20dental%20fear%20%5B1%5D>

²<https://www.deltadentalwa.com/blog/entry/2019/03/avocados-good-for-your-teeth>

³<https://www.deltadental.com/us/en/about-us/press-center/2017/new-survey--mouth-guard-usage-in-many-sports-lacking-for-4-in-10.html>

⁴DDPA 2020 Adult Oral Health and Well-Being Study