

# THE ORAL HEALTH EXPERT

DELTA DENTAL OF ARIZONA

OCTUBRE 2020

## UN VISTAZO HACIA ADETRÁS



**P.2** Cepillado para dos: El cuidado bucal es importante para usted y su bebé



**P.3** Cobertura dental doble: ¿Puedo tener dos planes de seguro dental?



**P.4** Receta: Cazuela de pollo con brócoli y queso

## 9 Consejos para cuidarse bien las encías



¿Le duele cuando se cepilla los dientes? O tal vez haya notado sangrado cuando usa el hilo dental o escupe pasta dental. Si esto sucede regularmente, no lo ignore, ya que esto podría ser un signo temprano de la enfermedad de las encías. A continuación, se muestran algunas formas de mejorar la salud de las encías, detener el sangrado y evitar que los problemas de las encías se vuelvan más graves:

1. Cepille con pasta dental con fluoruro, por lo menos dos veces al día por dos minutos cada vez.
2. Pase suavemente el hilo dental todos los días.
3. Use un cepillo de dientes de cerdas suaves y reemplácelo cada tres o cuatro meses, antes si las cerdas están deshilachadas.
4. Proteja contra las bacterias con un enjuague bucal anti-sarro.
5. No use tabaco de ninguna forma.
6. Programe limpiezas y chequeos dentales regulares.
7. Mantenga una dieta saludable, baja en carbohidratos.
8. Pregúntele a su médico o dentista si ciertos medicamentos pueden causar sequedad en la boca o sangrado de las encías.
9. Si usted tiene diabetes, concéntrese en controlar sus niveles de azúcar en la sangre y obtenga atención dental regular.

Si usted está estresado por los eventos recientes, puede ser tentador faltarse una sesión de cepillado o cancelar su cita dental. Sin embargo, ahora más que nunca, es importante cuidar mucho de su salud oral porque está fuertemente conectada con su salud y bienestar en general.

## Cepillado para dos: el cuidado bucal es importante para usted y su bebé



Quando está embarazada, no solo come por dos, sino que también se cepilla por dos. Los estudios han demostrado que solo la mitad de las mujeres que tienen problemas de salud oral durante el embarazo buscan tratamiento<sup>1</sup>. Es importante mantener el ritmo de su salud oral, especialmente cuando espera un bebé.

Tenga en mente los siguientes puntos para proteger su propia salud bucal y darle a su bebé la mejor oportunidad para una sonrisa sana:

- Los estudios sugieren que las mujeres con buena salud oral antes de y durante el embarazo pueden retrasar o prevenir el inicio de caries en su hijo<sup>2</sup>.
- Un chequeo dental durante el embarazo es un buen momento para recibir consejos de su dentista sobre cómo cuidar de la salud oral del bebé.
- Cuando está embarazada, lo que come es importante. Siga los consejos de su médico para comer los alimentos adecuados y tomar vitaminas.
- Los cambios hormonales pueden hacer que sus dientes y encías sean más susceptibles a la gingivitis y a la caries dental, por lo cual debe mantenerse al día de los cuidados dentales rutinarios.

También es importante recordar que usted puede recibir atención dental de rutina o de emergencia durante el embarazo:

- Si surge una emergencia dental, asegúrese de informar a su dentista que está embarazada. Ellos sabrán cuáles precauciones deben tomarse para resolver su problema dental.
- Si usted necesita empaste u otro tratamiento dental, el segundo trimestre es el mejor momento. Los procedimientos electivos como el blanqueamiento dental u otros tratamientos cosméticos deben retrasarse hasta después de que el bebé sea dado a luz.

Cuide su salud oral durante el embarazo para que usted y su bebé puedan disfrutar de sonrisas sanas durante toda la vida.

## DATOS QUE LE HARÁN SONREÍR



Los adultos tienen 12 molares, que son los dientes más grandes y fuertes de la boca<sup>3</sup>.



Un bebé puede tener una sonrisa “por reflejo” incluso antes de que nazca, pero la primera sonrisa intencional suele ser entre 6 y 12 semanas<sup>4</sup>.



El 91% de los estadounidenses mayores de 20 años han tenido una caries en algún momento de su vida<sup>5</sup>.

# Cobertura dental doble: ¿Puedo tener dos planes de seguro dental?



**Si usted tiene cobertura bajo dos planes de seguro dental diferentes, entonces usted tiene doble cobertura dental. La cobertura dental doble ocurre típicamente cuando usted tiene dos trabajos donde cada uno proporciona beneficios dentales, o usted está cubierto por el plan dental de su cónyuge además del suyo propio.**

La cobertura doble no duplica sus beneficios, pero puede que usted pague menos por los procedimientos dentales que si usted estuviera cubierto bajo un solo plan debido a que los costos de tratamiento pueden ser compartidos entre sus dos portadores hasta un 100%. Todos los planes dentales tendrán un lenguaje contractual para determinar cómo se manejará la coordinación de beneficios (COB por sus cifras en inglés) entre los dos planes y cómo podría afectar sus costos de bolsillo.

Algunas disposiciones del COB limitan lo que cubrirá un plan, mientras que otras pueden implicar un proceso detallado. Las disposiciones de COB también pueden depender de las leyes y reglamentos estatales y de otras variables que varían según el estado.

## ¿Cómo funciona la cobertura dual y la COB?

Cuando se aplica la COB, se designa un plan dental como primario y el otro como secundario. En la mayoría de los casos, la póliza secundaria no aceptará una reclamación hasta después de que la póliza primaria haya pagado los servicios de acuerdo con los beneficios disponibles del afiliado bajo dicha póliza. Luego, la póliza secundaria solicitará una copia de la información de pago (conocida como explicación de beneficios, o EOB) del asegurador primario.


Con doble cobertura, sus dos portadores confirmarán que la cantidad combinada pagada por los dos planes no exceda la cantidad total que el dentista ha acordado aceptar del asegurador principal. Esto se conoce como el cargo total permitido. En otras palabras, los beneficios de los dos portadores combinados no exceden el total de cargos odontólogos y la duplicación de beneficios no ocurre.

## ¿Cómo sé cuál es mi portador primario?

El portador primario es el seguro donde usted está identificado como el miembro (es decir, el seguro dental proporcionado por su empleador en lugar del seguro de su cónyuge). Si usted tiene dos trabajos, entonces el portador primario es el plan dental que ha proporcionado la cobertura por más tiempo.

Las limitaciones específicas de COB dependerán de sus planes dentales, proveedores de seguros, leyes estatales y otros factores. Si usted tiene dos pólizas de seguro dental, asegúrese de hablar con ambas compañías de seguro para entender completamente si y cómo la cobertura doble podría beneficiarle. Pregunte cuáles son sus provisiones de COB y cuál es su nivel de beneficio. También puede consultar con el departamento de personal de su empresa. Si el nivel combinado de seguro es importante para usted, asegúrese de entender la COB para sus planes dentales antes de tomar cualquier decisión importante de tratamiento dental.

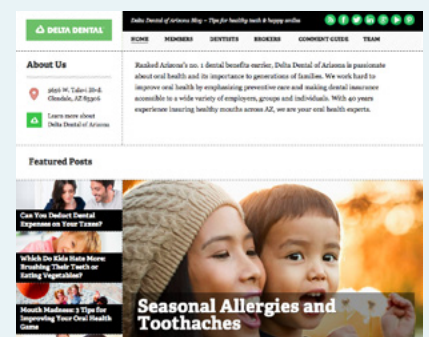
# RECETA: CAZUELA DE POLLO CON BRÓCOLI Y QUESO

| Ingredientes:   |   | Instrucciones:   |
|---|---|--|
|  |  | 1. Precalentar el horno a 375 F  |
| 2 libras de pechugas de pollo sin hueso y sin piel                                | 12 onzas de brócoli en pedazos, descongelado                                      | 2. Colocar las pechugas de pollo en una cazuela grande para hornear      |
|  |  | 3. Rociar el pollo con el ajo en polvo, sal y pimienta                   |
| ½ cucharadita de ajo en polvo   | 2 latas (10.5 onzas cada una) de sopa condensada de brócoli y queso               | 4. Repartir los pedazos de brócoli sobre el pollo                        |
|  |  | 5. Verter la sopa de brócoli y queso encima, cubriendo uniformemente     |
| Sal y pimienta al gusto   | 1 taza de queso cheddar rallado   | 6. Espolvorear con el queso cheddar rallado                              |
|   |   | 7. Hornee durante 45 a 55 minutos o hasta que el pollo se cocine a 165 F |
|   |   | 8. ¡Disfrute!  |

¿QUIERE MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA SALUD BUCAL?

VISITE EL BLOG DE DELTA DENTAL DE ARIZONA

[deltadentalazblog.com](http://deltadentalazblog.com)



SÍGANOS  
EN LÍNEA



## FUENTES DE INFORMACIÓN

<sup>1</sup>Oral Health Care During Pregnancy Expert Workgroup 2012. Oral Health Care During Pregnancy: A National Consensus Statement. Washington, DC: National Maternal and Child Oral Health Resource Center.

<sup>2</sup><https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6883753/#:~:text=it%20should%20also%20be%20kept,in%20infant%20and%20pre%20Declampsia.>

<sup>3</sup><https://www.healthline.com/health/teeth-names#molars>

<sup>4</sup><https://www.parents.com/baby/development/laughing/when-do-babies-start-smiling/>

<sup>5</sup><https://www.ada.org/en/press-room/news-releases/2015-archive/may/new-cdc-data-on-adult-cavities>