

## **La salud dental es mucho más que una sonrisa**

En el ejército, usted sabía lo importante que era mantener su equipo y asegurarse de que todo estaba en óptimas condiciones. Como veterano, ahora tiene la responsabilidad de cuidar de algo mucho más importante: su salud y la salud de su familia.

Una parte de esto es mantener su salud bucal. Probablemente entiende el valor de una buena higiene bucal: dientes fuertes, encías saludables y una sonrisa ganadora. Lo que podría no saber es cuánto se relaciona su salud bucal con su salud en general.

## **La conexión entre el cuerpo y la boca**

El Informe del Cirujano General acerca de la salud bucal en Estados Unidos lo explica claramente: “No puede estar saludable sin salud bucal. La salud bucal y la salud general no deben verse como dos cosas separadas.”

De hecho, varias condiciones de salud se han asociado a una pobre salud bucal, incluidas la diabetes y las enfermedades del corazón. Y aunque la evidencia no es definitiva, los estudios también han asociado las condiciones dentales como las enfermedades de las encías a la neumonía, derrames e incluso a un aumento en el riesgo de ataques al corazón.

## **El acceso a la atención es clave**

Por lo tanto, el consultar al dentista regularmente es una parte importante a la hora de mantener su salud general. Para asegurarse de que esto sucede, es importante tener acceso a beneficios dentales a un precio accesible. Las personas con beneficios dentales consultan al dentista con más regularidad, y son más propensas a llevar a sus hijos al dentista y experimentar mejor salud general que las personas que no los tienen, de acuerdo con un informe de la Asociación Nacional de Planes Dentales (NADP, por sus siglas en inglés).

Para ayudar, Delta Dental se enorgullece en ofrecerles beneficios dentales a los veteranos mediante el Programa de Seguro Dental para Asuntos de los Veteranos (VADIP, por sus siglas en inglés). Cualquier veterano inscrito en cuidado de salud de Asuntos de los Veteranos (VA, en inglés) es elegible, al igual que cualquier persona inscrita en la Salud de Civiles y Programa Médico de Asuntos de los Veteranos (CHAMPVA, por sus siglas en inglés). VADIP ofrece tres planes que incluyen accesos a la red nacional de dentistas de Delta Dental y proporcionan 100% de cubierta para limpiezas dentro de la red, exámenes y radiologías.

Para [obtener más información](#) acerca de los planes de VADIP o para inscribirse, visite el sitio web del Programa de Delta Dental de Seguro Dental para Asuntos de los Veteranos o llame al 855-460-3302.

Delta Dental también ofrece opciones a bajo costo o libre de costo para los veteranos que necesiten cuidado dental. Por ejemplo, este año, la Delta Dental Community Care Foundation otorgó una donación de \$50,000 para ayudar a proporcionar atención a 1,100 veteranos. Organizaciones como Dental Lifeline, proporcionan servicios dentales libre de costo para los veteranos. Y muchos centros de salud cualificados a nivel federal ofrecen servicios dentales. [Encuentre un centro](#) cerca de usted.

## **Los hábitos saludables cuidan su sonrisa**

Mientras tanto, aquí hay unos pasos simples que puede tomar para asegurarse de que su sonrisa dure muchos años.

- **Cepille sus dientes regularmente.** El cepillarse los dientes dos veces al día durante un mínimo de dos minutos remueve placa de sus dientes y encías que podría causar caries y enfermedades de las encías.
- **Use hilo dental diariamente.** El uso de hilo dental elimina la placa y los alimentos que quedan entre los dientes, donde el cepillo de dientes no puede llegar. Esta placa puede convertirse en sarro y acumularse alrededor de su encía, lo cual podría causar problemas de salud bucal.
- **Tome suficiente agua.** El agua enjuaga los azúcares y ácidos dañinos. También ayuda a prevenir la boca reseca, la cual puede causar caries y enfermedades de las encías. La Mayo Clinic recomienda tomar casi medio galón, u ocho vasos de 8 onzas, diariamente.
- **Reemplace su cepillo de dientes regularmente.** Un cepillo viejo o desgastado es menos efectivo a la hora de remover la placa que un cepillo nuevo. Para asegurarse de que su cepillo siempre hace un buen trabajo al limpiar sus dientes, planifique reemplazarlo cada tres meses.

Luego de años de servicio, es importante ahora proteger su salud y la salud de su familia. Al seguir estos consejos y visitar su dentista para cuidado de rutina, usted puede ayudar a asegurar su sonrisa por muchos años más.

*El Programa de Seguro Dental de Asuntos de los Veteranos de Delta Dental (VADIP) es administrado por la división de Delta Dental de California para Programas del Gobierno Federal a través de su subsidiaria Delta Dental Insurance Company (DDIC).*