

# grin!®

novedades, notas  
y entretenimiento  
para mantener su  
sonrisa sana y feliz

verano  
2016  
volumen 5, edición 2

**Anticípese y conozca:**  
Sus beneficios dentales en vacaciones

**Consejos dentales  
para cuando va  
de viaje**

**¿Qué tipo de hilo  
dental es el mejor?**

**Bocadillos de  
verano para  
cuidar su sonrisa**

# grin!®

---

## Índice

- 4 sobre el tema con el dr. kohn:  
la importancia de los protectores bucales
- 4 receta amigable para la boca:  
pinchos de sandía, queso feta y moras negras
- 5 los lectores preguntan,  
nosotros respondemos
- 9 historia de la salud bucal:  
fobias dentales
- 10 consejos dentales para cuando  
va de viaje
- 13 anticipése y conozca  
sus beneficios dentales  
en vacaciones
- 14 bocadillos de verano
- 15 lo mantenemos cubierto:  
¿está en riesgo su salud bucal?
- 16 repasemos: una entrevista  
con la dr. linda vidone
- 16 beneficios dentales fuera  
de casa

grin!

Descargue la aplicación de la revista *Grin!* desde Google Play o desde la App Store para leer *Grin!* en cualquier lugar.



**6** artículo destacado  
campeones en la  
seguridad dental



# calendario sin caries

---

## junio

¿Sabía que rechinar o apretar los dientes puede producir dolores de cabeza? Junio es el Mes **de la Toma de Conciencia Nacional sobre la Migraña y los Dolores de Cabeza**. Hable con su dentista para saber si apretar los dientes o rechinarlos puede estar contribuyendo a sus dolores de cabeza.

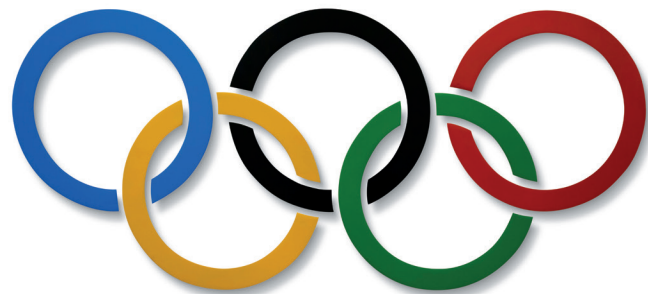


## julio

El 6 de julio es el **Día Nacional del Beso**. ¡Cepílese los dientes después de comer para mantener un aliento fresco!

## agosto

Los atletas inteligentes en los Juegos Olímpicos de Verano cuidan sus dientes con protectores bucales. **Vaya a la página 6 para leer cómo protegen su dentadura durante los eventos deportivos.**



Tata Chen / Shutterstock.com

**respuestas de  
dos palabras**

**P: ¿Cuál es el ancho máximo  
de la boca?**

**R: 6.7 pulgadas**





## sobre el tema con el dr. kohn la importancia de los protectores bucales

Conozca al Vicepresidente de Ciencia y Política Dental de Delta Dental, Bill Kohn, DDS. El Dr. Kohn es ex director de la División de Salud Dental en los Centros para el control y la Río de Janeiro prevención de enfermedades, y tiene oportunos consejos y valiosa información para compartir como nuestro experto dental residente.

Los boxeadores fueron los primeros en usar protectores bucales deportivos y el boxeo profesional también fue la primera disciplina en exigir protectores para competir en la década del veinte. El riesgo de lesiones está simple vista en los deportes como el boxeo, pero hay muchos otros deportes y actividades recreativas en los que el uso de protección bucal puede minimizar el riesgo de lesiones dentales o bucales. A causa de lesiones en deportes y actividades de ocio, se pierden, desplazan y fracturan millones de dientes. Las lesiones dentales pueden prevenirse fácilmente con el uso del protector bucal adecuado. Los protectores bucales hechos a medida en el consultorio del dentista suelen ser más cómodos, pero la gran disponibilidad de modelos económicos para hervir y morder o de tallas estándares dan buenos resultados, si se los usa regularmente.

## receta amigable para la boca: pinchos de sandía, queso feta y moras negras

Estos refrescantes bocados de sandía serán todo un éxito en cualquier reunión veraniega. El queso feta le aportará una dosis de Río de Janeiro calcio; y la sandía y moras negras, vitamina C, que es buena para las encías. Plus: ¡Armarlos no lleva nada de tiempo!

### Ingredientes:

1 sandía pequeña cortada en cubos de 1 pulgada  
6 onzas de queso feta cortado en cubos de 1 pulgada  
Moras negras  
Pinchos de madera pequeños

### Preparación:

Coloque un cubo de sandía, un cubo de queso feta y una mora negra en cada pincho. ¡Póngalos a enfriar hasta la hora de servirlos o disfrútelos apenas los termine!



# los lectores preguntan, nosotros respondemos

Lauren pregunta:

“Noté que hay varias opciones de hilo dental disponibles. ¿Hay alguna mejor que el rollo de hilo dental que todos conocemos y usamos?”

Hola, Lauren. Hay muchos y diferentes tipos de hilo dental; la mayoría tiene distintos fines. Por ejemplo, el hilo dental de nailon con cera y sin cera viene en diversos grosores y sabores. Los diferentes anchos permiten al hilo entrar en espacios más amplios o más reducidos entre los dientes. La cera del hilo dental puede ayudar al hilo a deslizarse entre espacios pequeños, mientras que el hilo dental de un solo filamento no suele romperse con tanta facilidad. También existen portahilos de plástico en forma de Y o U que pueden ser útiles para las personas a las que se les dificulta sujetar el hilo dental, como los niños y las personas mayores. El mejor tipo de hilo dental es el que le resulte más práctico a usted y le sirva para cubrir sus necesidades dentales específicas. Lo importante es que recuerde usar hilo dental todos los días.



¿Tiene una pregunta que le gustaría que contestáramos? Envíela a [grin@deltadental.com](mailto:grin@deltadental.com), y podría ser publicada en una edición futura.



# campeones en la seguridad dental

Este agosto todas las miradas estarán en los Juegos Olímpicos de Verano en Río de Janeiro, Brasil. Además de ver presentaciones increíbles, competencias y partidos, también verá otra cosa: las bocas de los deportistas. Sin la protección adecuada para la dentadura, los atletas corren el riesgo de arruinar su salud bucal.



### ¿Por qué usar protectores bucales?

Los deportistas profesionales y amateurs suelen usar protectores bucales en los deportes de contacto. Si durante los juegos sintoniza vóleybol, fútbol, rugby, básquetbol o artes marciales, por ejemplo, es muy probable que note que algunos deportistas usan equipos para proteger sus sonrisas. Tiene sentido: los protectores bucales ayudan a evitar dientes rotos, cortes en los labios y la lengua, así como lesiones en la mandíbula. De hecho, la mayoría de las lesiones en la boca se produce cuando los deportistas no usan protectores. Por lo que, cuando los jugadores saben que su deporte implica recibir golpes, es más probable que protejan sus sonrisas.

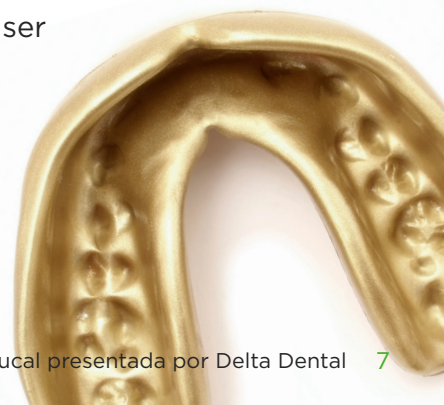
### ¿Para qué deportes usarlos?

Incluso los deportes que no son de contacto directo con otros jugadores pueden provocar lesiones en la boca. Un gimnasta en un movimiento fallido puede caer de cabeza sobre la barra o el piso. Los ciclistas que sufren accidentes pueden darse la boca fácilmente contra el pavimento o las bicicletas. Los levantadores de peso deben tener en cuenta qué pasaría si los dientes llegaran a dar con la barra.

Es sabido que practicar un deporte implica cierto riesgo. Pero si bien los moretones desaparecen y las fracturas de huesos se solidifican, los dientes no vuelvan a crecer; y los deportistas tienen **60 veces más probabilidades de romperse los dientes cuando no utilizan protectores bucales.**

### ¿Necesito usar un protector bucal?

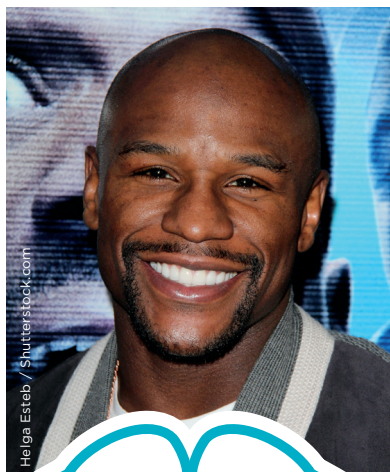
Si tiene un aspirante a campeón olímpico en casa, no se preocupe. No es necesario gastar un dineral de tamaño olímpico en un protector bucal. Los protectores bucales comerciales pueden encontrarse en la mayoría de las tiendas de deportes y se mantienen en su lugar apretando los dientes. Los protectores para hervir y morder también se venden en las tiendas minoristas, se adaptan mejor porque se ablandan una vez que se hierven y se ajustan a la boca del deportista. Los protectores hechos a medida por un dentista pueden ser más caros, pero suelen ser los más cómodos.





# Locura por los protectores bucales

No es necesario mirar los juegos olímpicos para descubrir deportistas famosos con protectores bucales. Estos atletas profesionales también les dan mucha importancia al cuidado de su dentadura.



El boxeador **Floyd Mayweather** gasta más de \$25,000 en cada protector bucal. Esto incluye diseños únicos (alhajas, detalles en oro y uno con un billete \$100 incrustado dentro), viajes por el país para realizar ajustes y pruebas exhaustivas.



El tenis no es un deporte de contacto, pero **Milos Raonic** igualmente usa protector bucal en los partidos. Evita que rechine los dientes al jugar.



La superestrella de la NBA **Stephen Curry** es tan conocido por masticar su protector bucal que el hábito quedó plasmado en el videojuego *NBA 2K16*.



# historia de la salud bucal: fobias dentales

¿Le tiene miedo al dentista? No es el único. ¿Le da miedo cepillarse los dientes? Bueno... eso es bastante raro. Mire estas cuatro fobias relacionadas con la salud bucal.



**Odontofobia:** miedo al dentista o al tratamiento dental




**Halitofobia:** miedo al mal aliento



**Ablutofobia:** miedo a cepillarse los dientes



**Filemafobia:** miedo a los besos



# 5 consejos para EL CUIDADO DE LOS DIENTES al viajar

Tanto si está disfrutando de una hamaca en la playa o en una piscina, el verano es la época perfecta para esquivar las responsabilidades y dedicarse a descansar y relajarse. Pero no importa cuánto se relaje, no debe dejar de lado sus hábitos de higiene bucal.

¡Siga estos consejos para mantener bajo control su salud dental donde quiera que vaya!



1. ¿Se prepara para un viaje largo en carretera? **Guarde un hilo dental, un cepillo de dientes y una pasta dental en la guantera.** Será fácil usarlos cuando quiera cepillarse los dientes después de parar por unos bocadillos.
2. Los estuches de viaje para los cepillos parecen una buena idea. Ayudan a evitar que las cerdas toquen superficies que podrían transmitir bacterias, ¿es correcto? En realidad, el ambiente húmedo puede fomentar que se desarrollen las bacterias. **Olvídense del estuche de viaje y deje que su cepillo de dientes se seque al aire antes de guardarlo.**





**3.** ¿Va a viajar en avión? **Guarde un pequeño tubo de pasta dental dentro de una bolsa de plástico** de un cuarto de galón, que se pueda sellar, junto con su cepillo de dientes e hilo dental. Cada contenedor puede tener hasta 3.4 onzas (100 mililitros) de líquido o gel. Llevar con usted sus artículos de cuidado dental es mejor que guardarlos en su equipaje documentado, ya que le permite cepillarse los dientes durante el vuelo y en cualquier escala que haga.

**4.** **No salga de casa si tiene dolor de dientes.** Si tiene algún dolor, haga una cita con su dentista antes de salir de viaje. Lo último que necesita es tener una emergencia dental estando lejos de casa.

Si tiene empastes o le han realizado algún otro tratamiento de restauración, pídale a su dentista que le revise la boca antes de salir de viaje. El aire atrapado en sus dientes puede expandirse o contraerse al estar en alturas extremas, lo que ocasiona dolor, inflamación e incluso que se aflojen los empastes, las coronas o las dentaduras postizas. Este estado clínico, llamado “apretón de dientes” o barodontalgia, también puede ocurrir al bucear.



**5.** Lo más importante: **no olvide su rutina de higiene bucal.** Usted estará de vacaciones, pero la placa y las bacterias dañinas no. Cepílese dos veces al día y use hilo dental una vez al día para mantener sus dientes sin caries.

# anticítese y conozca sus beneficios dentales en vacaciones

Sepa qué hacer si llega a necesitar ir al dentista durante un viaje.

Antes de ir de vacaciones, siempre viene bien estar al tanto de sus beneficios (dentales, clínicos, etc.) para estar preparado en caso de necesitar tratamiento durante el viaje.

Si tiene una emergencia dental mientras está de viaje (en el país o en el extranjero), Delta Dental hace que sea sencillo para usted tener acceso a los servicios que necesite, cuando y donde usted los necesite. La mayoría de los planes de Delta Dental incluyen cobertura para la atención de emergencia,<sup>1</sup> pero asegúrese de consultar su folleto del plan antes de buscar los servicios de un dentista que no es de la red.<sup>2</sup>

No importa en qué parte de Estados Unidos esté, podrá encontrar un dentista de la red usando la herramienta Find a Dentist (Encuentre un dentista) en [es.deltadentalins.com](https://es.deltadentalins.com) o con nuestra aplicación móvil gratuita. **Solo tiene que elegir su red y ingresar la ciudad o el código postal para recibir una lista de los dentistas de la red que están cerca.**


<sup>1</sup> En algunos planes, el tratamiento de emergencia sólo está cubierto para aliviar el dolor. Para obtener los detalles específicos sobre su plan, consulte la Evidencia de Cobertura, el Resumen Descriptivo del Plan o el Contrato de Servicios Dentales Grupales.

<sup>2</sup> Algunos planes le permiten consultar a cualquier dentista con la licencia correspondiente para obtener los servicios. Puede encontrar a un dentista de la red en [es.deltadentalins.com](https://es.deltadentalins.com). Si no está seguro del plan que tiene, regístrese o ingrese a los servicios en línea (disponible sólo en inglés).




# Bocadillos de verano

Tanto en los partidos de béisbol profesional como en los días en la cancha de Little League e incluso en los viajes a ferias estatales, la cocina de los puestos de comidas es moneda corriente durante el verano. Aunque la mayoría de la comida no es la ideal para su sonrisa, hay muchísimas opciones que son más saludables que el algodón de azúcar y los buñuelos.





El **maní** es un bocadillo delicioso y una gran fuente de proteínas, manganeso y vitamina E. ¡Asegúrese de no romperse los dientes abriendo las cáscaras!

Las **hamburguesas** no afectan los dientes. Considere añadir **queso, lechuga y tomate** para obtener calcio, vitaminas C y K.



Los días calurosos ameritan bebidas frías y refrescantes. Calme la sed con **agua o té helado sin azúcar** en vez de consumir refrescos o bebidas rehidratantes. No solo son mejor para sus dientes, también lo mantendrán hidratado cuando haga calor. Solo debe tener en cuenta que el té helado mancha los dientes al igual que el té caliente.

A continuación les tenemos novedades a los adictos al chocolate: cuando nada sirve excepto una golosina, el chocolate es la mejor forma de satisfacer el antojo. No se pega a los dientes como otros dulces masticables y pegajosos. Cuando el azúcar queda en el esmalte por mucho tiempo, puede producir el crecimiento de bacterias y con el tiempo caries. Esto significa que es mejor optar por una **barra de chocolate** en vez de gomitas o golosinas con caramelo o tofe. El chocolate amargo es mejor opción que el chocolate con leche, ya que por lo regular contiene menos azúcar.



Anticípese y lleve sus propios bocadillos desde su casa. **Las tiras de queso, la fruta fresca y los frutos secos**, así como también las **botellas de agua recargables**, son fáciles de llevar y están permitidos en ciertos estadios de béisbol y parques de atracciones. Antes de ir, asegúrese de consultar la política de comidas y bebidas de la instalación o prepárese para llevar los bocadillos de vuelta al automóvil.





## Lo mantenemos cubierto: ¿está en riesgo su salud bucal?

¿Tiene unos minutos? ¡Fantástico! Tiene todo el tiempo que necesita para el informe de salud bucal gratuito sobre usted y sus hijos, que puede mostrarle a su dentista.

Pruebe la herramienta de evaluación de riesgos de Delta Dental (sólo disponible en inglés). Las respuestas a diversas preguntas lo ayudarán a determinar el riesgo de su salud bucal, lo cual incluye el riesgo de caries, enfermedades en las encías y cáncer de boca. Recibirá una evaluación fácil de comprender basada en sus respuestas; podrá imprimirla y llevársela a su dentista en la próxima consulta. Su dentista podrá analizar los resultados con usted en detalle y confeccionar un plan personalizado según sus necesidades específicas.



¿Está listo para conocer su puntuación? Visite [es.deltadentalins.com/challenge](https://es.deltadentalins.com/challenge).

# repasemos



¿Alguna vez se preguntó qué piensa su dentista en realidad? En *Grin!* también nos preguntamos lo mismo, por eso hablamos con la dentista de la red Delta Dental, la Dra. Linda Vidone de Brookline, MA.

**¿Cuándo decidió que quería ser dentista?** Mi madre me llevó al dentista cuando tenía 7 años porque le dije que quería ser dentista. El dentista me encontró caries en la primera consulta; yo estaba entusiasmada porque significaba que volvería a más consultas. Creo que siempre tuve una fascinación por los dientes y ahora puedo decir con toda sinceridad que estoy más fascinada que nunca.

**¿Cuáles son los avances odontológicos que agradece que existan?** Agradezco que la odontología esté avanzando en el tratamiento de las enfermedades en lugar de solo empastar los dientes.

**¿Cuál es su chiste de dentista favorito?** ¿Escuchó del dentista que se casó con una oftalmóloga? ¡Se pelean ojo por ojo, diente por diente!

**Si pudiera decirles a los pacientes que dejen de hacer una cosa, ¿qué sería?** Les diría que dejen de decir que ciertas cosas son “un dolor de muela”. ¡Es algo que tiene solución!

**¿Tiene alguna historia graciosa que haya ocurrido en la silla odontológica?** Una vez un paciente se quedó dormido mientras le estaba haciendo una limpieza de sarro y un alisado radicular en el consultorio delantero. ¡Hasta roncaba! No sabíamos que transmitíamos tanta paz.



*Si desea recomendar a su dentista para una entrevista para la sección Repasemos, envíe un correo electrónico a [grin@deltadental.com](mailto:grin@deltadental.com) con el nombre del profesional y sus datos de contacto.*



## beneficios dentales fuera de casa

Ingresar a la aplicación móvil gratuita de Delta Dental le ofrece acceso fácil y rápido a información sobre cobertura, reclamos recientes, e incluso a su credencial. ¿Busca un dentista dentro de la red? Nuestra aplicación puede ayudar. Puede buscar un dentista por red, especialidad dental, ubicación o el apellido del proveedor. Y al hacer clic en el nombre del dentista, puede ver información adicional, agregar el dentista a sus contactos y obtener instrucciones sobre cómo llegar al consultorio.

**Para descargar la aplicación, busque “Delta Dental” en Google Play o en la App Store.**

