

# grin!®

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

invierno  
2016

volumen 5, número 4

**las principales  
tendencias  
dentales de 2016**

**5** ingredientes comunes  
de la pasta de dientes

**¿tenga un Día  
de San Valentín  
lleno de dulzura,  
pero sin azúcar!**

**¿cómo funciona  
la cobertura doble?**

# grin!

## índice

- 4 **actualidad con el dr. kohn:** usar hilo dental sigue siendo fundamental
- 4 **buena receta para la salud bucal:** pizzas de pimienta
- 5 **los lectores preguntan, nosotros respondemos:** dientes de cerdas de cepillos
- 6 **¡tenga un Día de San Valentín lleno de dulzura, pero sin azúcar!**
- 8 **historia de la salud bucal:** aproveche la deliciosa H<sub>2</sub>O
- 12 **¿cómo funciona la cobertura doble?**
- 14 **5 ingredientes comunes de la pasta de dientes**
- 15 **lo mantenemos cubierto:** estimador de costos de Delta Dental
- 16 **repasemos:** una entrevista con la dra. pooja khurana
- 16 **beneficios dentales fuera de casa**



Lea *Grin!* donde esté buscando "*Grin!* Magazine" en la App Store o Google Play.



## 9 artículo especial las principales tendencias dentales de 2016



## calendario sin caries

### Diciembre

**¡Felices fiestas!** Hilo dental saborizado, cepillos de dientes nuevos (manuales o eléctricos) y portacepillos únicos son todas maneras divertidas de regalar salud bucal.

### Enero

El 4 de enero es el **Día Nacional de la Trivia**, de modo que aquí hay algunos datos curiosos para usted: El Dr. William Morrison, un dentista, inventó el algodón de azúcar en 1897.

### Febrero

**¡Feliz Día de San Valentín!** No necesita regalar golosinas para hacer de este día una dulzura. Consulte la **página 6** para conocer ideas de regalos que cuidan su sonrisa.



## respuestas de dos palabras

**P: ¿Qué tipo de cepillo de dientes usan la mayoría de las personas?**

**R: Cerdas suaves**

Consulte la página 5 para descubrir por qué.





## actualidad con el dr. kohn: usar hilo dental sigue siendo fundamental

Conozca al Vicepresidente de Ciencia y Política Dental de Delta Dental, Bill Kohn, doctor en cirugía dental. Exdirector de la División de Salud Bucal de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, el Dr. Kohn tiene consejos puntuales y perspectivas valiosas para compartir como nuestro experto dental residente.

Las últimas actualizaciones de las Guías Alimentarias para los Estadounidenses del Departamento de Salud de los EE. UU. excluyen la recomendación de usar hilo dental, y algunos estudios recientes cuestionaron su efectividad. Es cierto: las pruebas publicadas para apoyar el uso de hilo dental con el fin de prevenir la gingivitis o las caries son, en el mejor de los casos, poco sólidas. Sin embargo, la falta de pruebas no necesariamente implica la falta de efectividad. Esto es lo que sabemos con certeza: Usar hilo dental es una manera sencilla y económica de eliminar la placa, una de las principales causas de las caries y la gingivitis. Si mantiene esta simple rutina diaria, junto con buenos hábitos básicos, como cepillarse con dentífrico con flúor, llevar una dieta saludable, evitar el tabaco y realizarse controles dentales periódicos, ayudará a prevenir la gingivitis y las caries. Nuestro sencillo consejo para los estadounidenses: sigan usando hilo dental.

## buena receta para la salud bucal: pizzas de pimiento

*A todo el mundo le gusta la pizza – ¡y esta versión es saludable para usted! Las rodajas de pimiento tienen vitaminas C y E, que son buenas para la salud de las encías. Y la capa de queso proporciona calcio para tener dientes y huesos fuertes.*

### Ingredientes:

- 1 pimiento grande
- 1/4 de taza de salsa para espaguetis o salsa para pizza
- Hierbas y especias para condimentar: pruebe con albahaca, perejil y orégano
- 1/4 de taza de queso mozzarella rallado
- Aderezos de su gusto

### Instrucciones:

Precale el horno a 350 °F. Corte el pimiento por la mitad y coloque las mitades en una bandeja de horno, con la parte cortada hacia arriba. Agregue la salsa, las hierbas, el queso y los aderezos de su elección. Hornee durante 8 minutos, luego cambie al asador por 2 minutos para gratinar el queso. ¡Retire del horno y disfrute!



## los lectores preguntan, nosotros respondemos

Linda pregunta:

*“¿Cuál es la diferencia entre los cepillos de dientes de cerdas extrasuaves, suaves, medianas y duras, y cuál debería usar?”*

Hola, Linda. Si bien hay una variedad de cerdas disponible, casi todas las personas deberían optar por usar cepillos de dientes con cerdas suaves. Es fácil dar por sentado que los cepillos de dientes con cerdas medianas y duras tienen mayor poder de limpieza, pero la verdad es que cepillar con cerdas más duras de hecho puede dañar las encías, la superficie de las raíces y el esmalte.

El dentista puede recomendarle cepillos con cerdas extrasuaves si tiene sensibilidad en los dientes u otros problemas, pero use los de cerda suave a menos que el dentista le indique otra cosa.

De hecho, *sí* tenemos un uso perfecto para los cepillos de dientes de cerdas duras: ¡Son excelentes para limpiar la casa!



¿Le gustaría hacernos alguna pregunta? Envíela a [grin@deltadental.com](mailto:grin@deltadental.com), y podrá salir en una próxima edición.

# ¡tenga un día de San valentín lleno de dulzura, pero sin azúcar!

Ya sea que se trate de la caja de bombones de su media naranja o la montaña de caramelos que los niños traen de la escuela, el Día de San Valentín no es precisamente una celebración amorosa para los dientes. Haga de este día un evento más saludable para su sonrisa con estos consejos dulces.



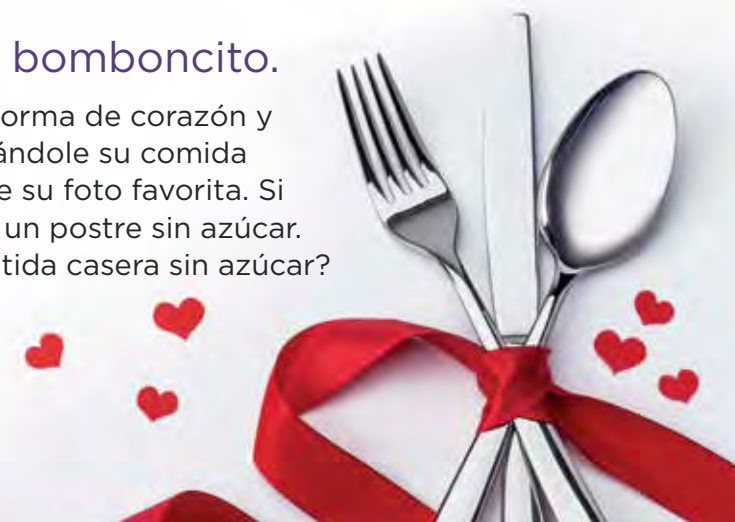
## Corte con las golosinas en el aula.

No es necesario enviar golosinas pegajosas para los intercambios tradicionales de sus hijos en el aula. Permítalos que se pongan creativos con sus regalos y déjelos que lo ayuden a comprar juguetes pequeños y económicos para darles a sus compañeros. Pelotas, autoadhesivos, burbujeros, varitas fluorescentes o crayones son todas opciones divertidas.



## Elija un regalo sin azúcar para su bomboncito.

Olvídese del cliché de la caja de bombones en forma de corazón y opte por algo más personal. Pase tiempo cocinándole su comida preferida, practique el arte epistolar o enmarque su foto favorita. Si el día no se siente completo sin dulces, prepare un postre sin azúcar. ¿Quién quiere una porción de fresas y crema batida casera sin azúcar?



## Envíe un almuerzo lleno de amor.

Si su hijo o ser querido se lleva el almuerzo a la escuela o al trabajo, agregue un refrigerio saludable a la bolsa, junto con una nota alusiva. Algunas ideas que puede probar:

¡Estoy del tomate por ti!

¡Eres mi corazón de melón!

Las nueces son buenas para el corazón, ¡y tú también!

## Elija su chocolate con sabiduría.

Si simplemente no logra pasar las fiestas sin tentarse con golosinas, el chocolate es su mejor opción, especialmente el chocolate amargo, que contiene menos azúcar que el chocolate con leche. Tanto el chocolate amargo como el chocolate con leche se eliminan de los dientes más fácilmente que los dulces pegajosos como los caramelos masticables o los chicles. Evite los chocolates con rellenos como caramelo, dulce de leche, pedacitos de galletas o jarabes espesos.

Por último, hay un regalo más que sus niños o seres queridos recibirán con alegría: una sonrisa alegre y saludable suya. ¡Feliz Día de San Valentín!



# historia de la salud bucal: aproveche la deliciosa H<sub>2</sub>O

*Cuando se trata de saciar la sed, nada se compara con un vaso de agua bien helada, y humedecer la boca colabora con su salud bucal. Mantenerse hidratado barre los restos de comida y las bacterias que producen caries, lo que también puede ayudar a prevenir el mal aliento.*

Además, la mayoría de los sistemas de agua comunitarios de los EE. UU. agregan flúor al agua. Si su comunidad pertenece a uno de esos sistemas, sus dientes reciben una pequeña dosis de este mineral que previene las caries cada vez que abre el grifo. Incluso si usted pasa el agua por un sistema de filtrado, lo más probable es que siga recibiendo los beneficios del agua fluorada (aunque los sistemas de ósmosis inversa eliminan la mayor parte del flúor).

A pesar de que el H<sub>2</sub>O del grifo a veces tiene mala reputación, la mayoría de los sistemas de agua comunitarios la dejan tan transparente y deliciosa que se quedará con sed de más. Estas son ocho de las aguas fluoradas con mejor sabor del país, según la revista *Rodale's Organic Life*.



## las principales tendencias dentales de 2016

*La industria dental evoluciona cada año a medida que aprendemos más e innovamos más, y 2016 no fue la excepción! Eche un vistazo a las últimas tendencias.*

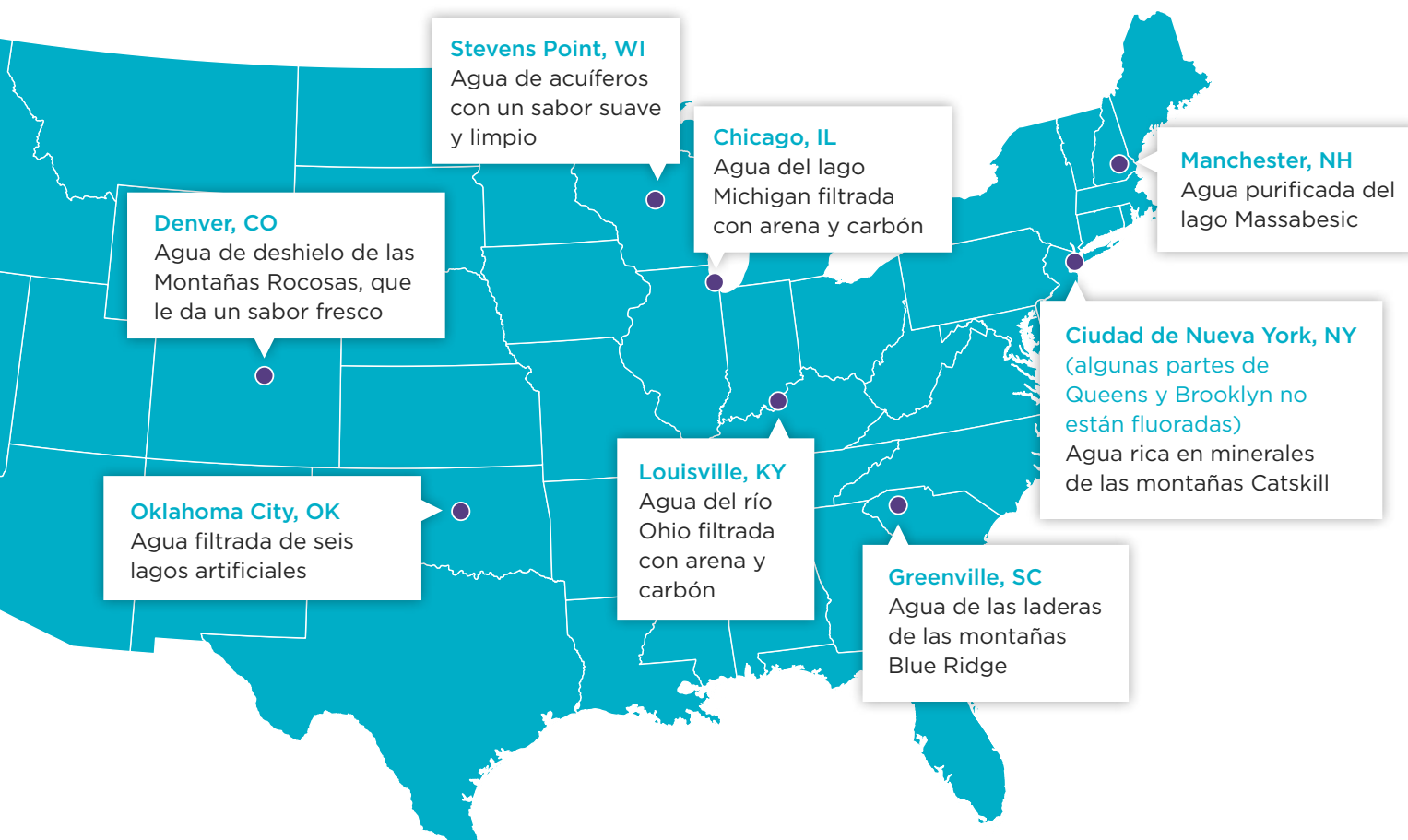
### Clínicas dentales temporarias

Una sonrisa saludable no debería ser un lujo. Para ayudar a las personas que no pueden recibir la atención dental que necesitan, muchas organizaciones sin fines de lucro han organizado clínicas montadas de manera temporaria en las que dentistas e higienistas dentales trabajan como voluntarios para proporcionar ciertos servicios gratis.

Ayudar a las personas que no pueden afrontar económicamente los costos de tener una sonrisa saludable es ciertamente una tendencia que apoyamos. Delta Dental se enorgullece de apoyar clínicas similares a lo largo y a lo ancho de los EE. UU. para proporcionar limpiezas, exámenes y tratamientos a personas y familias que necesitan atención dental.



**Unas palabras del Dr. Kohn:** Encontrar maneras nuevas de ayudar a las personas a recibir la atención dental que necesitan es una tendencia que esperamos que haya llegado para quedarse. Delta Dental tiene el compromiso de mejorar la salud dental apoyando programas que se enfocan en la prevención de enfermedades dentales, ampliando el acceso a la atención dental y haciendo progresar la educación dental y la ciencia. En 2015, las compañías miembro de Delta Dental donaron más de 50 millones de dólares a esas causas.





### La última generación de sistemas de blanqueamiento dental

El blanqueamiento dental no es solamente cosmético: sentirse bien con la propia sonrisa puede aumentar la confianza sobre uno mismo y mejorar la actitud. Hay muchas maneras de aclarar dientes amarillentos o manchados, desde geles y tratamientos profesionales a tiras blanqueadoras de venta libre, pero todos esos métodos pueden dejar los dientes sensibles luego del tratamiento. Para minimizar la sensibilidad, las últimas versiones de uso doméstico han lanzado agentes que blanquean los dientes luego de un período largo de tiempo.



**Unas palabras del Dr. Kohn:** Todos los productos blanqueadores funcionan liberando peróxido de hidrógeno. Los productos de uso doméstico, incluidas las tiras blanqueadoras o bandejas con gel, a menudo funcionan bien pero requieren un uso diario durante una o dos semanas. Si para usted cada minuto cuenta, quizás le convenga considerar realizar el blanqueamiento en un consultorio odontológico. Le costará más, pero es un proceso más rápido porque los dentistas pueden usar una concentración más alta de agentes blanqueadores que los productos de venta libre. Además, los dentistas tienen más control sobre el procedimiento que el que tiene usted con las opciones hogareñas.

### Cepillos de dientes eléctricos con Bluetooth

A primera vista - o más bien, a primera cepillada -, tener un cepillo eléctrico con conectividad tal vez parezca una exageración tecnológica. Pero los cepillos eléctricos con Bluetooth pueden hacer que los usuarios sean más conscientes de sus hábitos cuando se sincronizan con una aplicación de teléfono inteligente. Esta aplicación puede decirle al usuario cuándo reducir la presión y cuando concentrar la limpieza en un nuevo cuadrante de la boca. Los cepillos con Bluetooth también proporcionan un resumen de los avances a lo largo del tiempo e incluso pueden enviarle al usuario notificaciones si ha dejado pasar demasiado tiempo entre una cepillada y otra.



**Unas palabras del Dr. Kohn:** Si estar conectado a un cepillo de dientes con muchas opciones tecnológicas lo ayuda a mantener su interés en esta tarea cotidiana, entonces sin duda pruébelo. Si bien hay pruebas de que los cepillos eléctricos eliminan más cantidad de la placa que causa las caries y la gingivitis en comparación con los cepillos manuales, ambos funcionan bien si usted hace el trabajo correctamente. A pesar de que a veces recorro a una de mis maravillas eléctricas, todavía uso mi cepillo de cerdas suaves de confianza la mayor parte del tiempo.

### Impresión 3D

A medida que la tecnología de impresión 3D se vuelve más ampliamente disponible y asequible, van apareciendo por todos lados maneras sorprendentes de usarla. La fabricación de moldes, el tallado y las impresiones digitales tridimensionales son comunes en los consultorios dentales y laboratorios dentales para ayudar a fabricar coronas, dentaduras postizas y otros dispositivos dentales. Incluso hay investigadores holandeses trabajando para imprimir un diente en 3D fabricado con plástico antimicrobiano que mata las bacterias causantes de las caries.

A pesar de que los dientes antimicrobianos todavía no se han probado en humanos, hay otros proyectos de impresión 3D listos para su uso inmediato. Por ejemplo, ahora los dentistas usan modelos bucales impresos en 3D con encías de textura realista para explicarles procedimientos dentales a los pacientes.



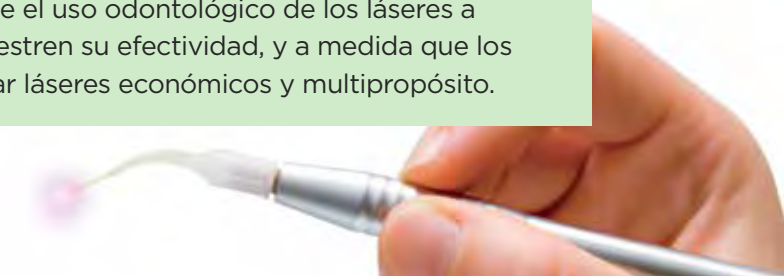
**Unas palabras del Dr. Kohn:** La odontología continúa volviéndose más cómoda y conveniente para el paciente, y la impresión 3D ahora está mejorando también los procedimientos de laboratorio dental. Eso incluye crear modelos anatómicos precisos de los dientes y las encías, armazones para dentaduras parciales, implantes dentales, tornillos, dentaduras y guías quirúrgicas para implantes. En el futuro no muy lejano, la impresión 3D ha prometido revolucionar la medicina y la odontología imprimiendo con células y creando órganos y partes del cuerpo, incluidos implantes dentales y huesos maxilares.

### Láseres dentales

Al igual que sucede con la impresión 3D, la tecnología láser se está volviendo más avanzada cada día. En la industria dental, eso puede significar procedimientos indoloros en los que no sea necesario aplicar anestesia y que, en ciertos casos, sean también más rápidos y más precisos, y causen menos sangrado.



**Unas palabras del Dr. Kohn:** Aun no estamos listos para erradicar por completo el torno, pero los láseres se están volviendo mucho más comunes en odontología. Pueden reemplazar un torno o cuchilla en arreglos dentales menores o cirugía de los tejidos blandos, y pueden preparar un diente para un empaste simple, a menudo sin necesidad de usar anestesia. Los láseres se usan para los tratamientos de conducto, el cuidado periodontal, la cirugía oral y como herramienta de diagnóstico para las caries dentales y el cáncer de boca. Creo que continuaremos viendo cómo crece el uso odontológico de los láseres a medida que las investigaciones demuestran su efectividad, y a medida que los fabricantes sigan trabajando para crear láseres económicos y multipropósito.

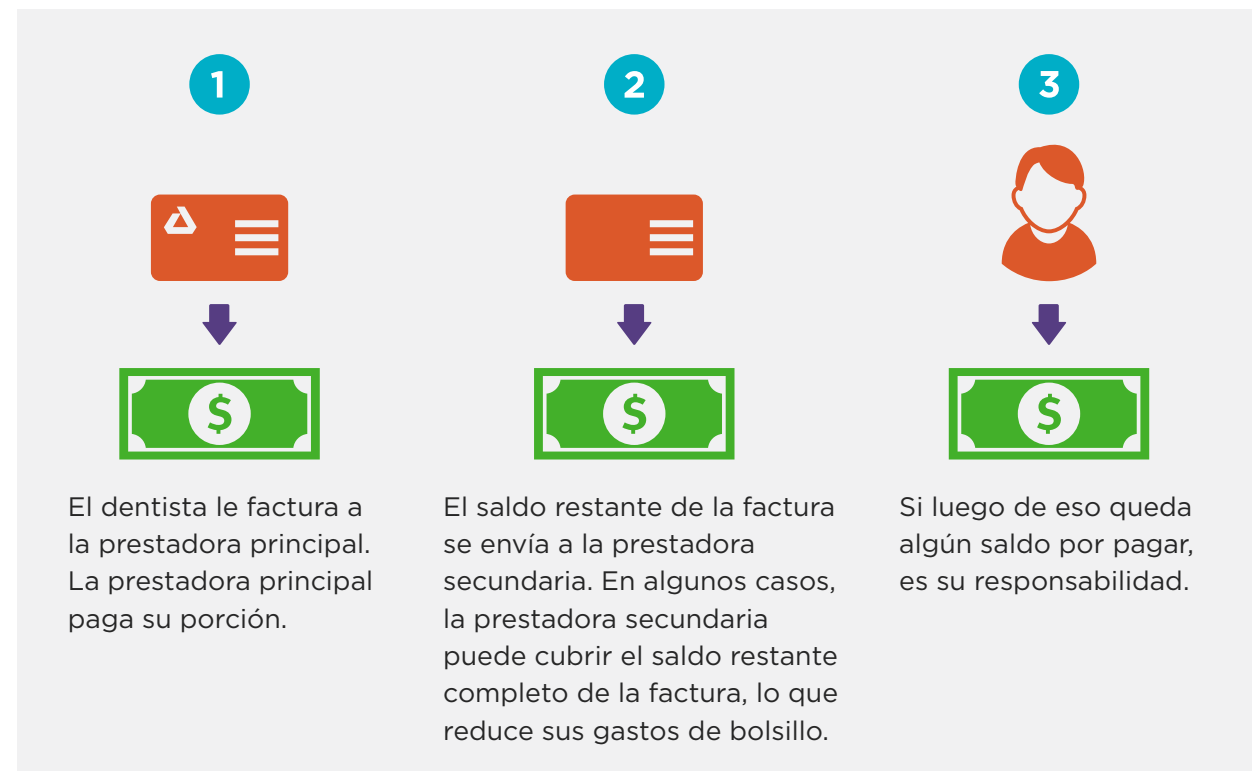


# ¿cómo funciona la cobertura doble?

Es bastante común tener cobertura de dos planes dentales. Por ejemplo, sus niños pueden tener beneficios dentales a través de su empleador y el de su cónyuge. Cualquier persona que tenga cobertura dental proveniente de dos planes separados tiene cobertura doble.

## Cómo funciona

La manera en que dos prestadoras trabajan juntas cuando una persona tiene cobertura doble se llama coordinación de beneficios. La cobertura doble no significa que los beneficios sean dobles. Por ejemplo, si ambos planes cubren dos limpiezas por año, tener cobertura doble no le dará derecho a cuatro limpiezas por año. Así es como funciona:



**!** Una excepción a esta regla: Algunos planes dentales tienen una cláusula de no duplicación de beneficios. Esta regla impide la cobertura mediante un plan secundario si el plan principal ya paga lo mismo o más que lo que el plan secundario hubiera cubierto de haber sido el plan principal. Consulte la información de su plan para ver si su plan secundario tiene esta regla antes de usar sus beneficios.

## Determinar qué plan es el principal

El plan principal es el plan al que se factura primero. El plan al que se factura luego de que la prestadora principal ha pagado su porción se denomina plan secundario. Qué plan es principal varía según la situación.



### Para usted:

Su prestadora principal suele ser la cobertura que recibe a través de su empleador. La cobertura adicional recibida a través de un cónyuge será secundaria.



### Para usted, si tiene dos trabajos:

Si tiene beneficios dentales a través de ambos empleadores, el plan principal suele ser el que le ha proporcionado cobertura desde hace más tiempo.



### Para sus hijos:

El padre cuyo cumpleaños cae primero en el año calendario tendrá el plan principal. Por ejemplo, si su cumpleaños es el 9 de agosto, y el de su cónyuge es el 21 de julio, el plan principal será el de su cónyuge. El año de nacimiento no es un factor.

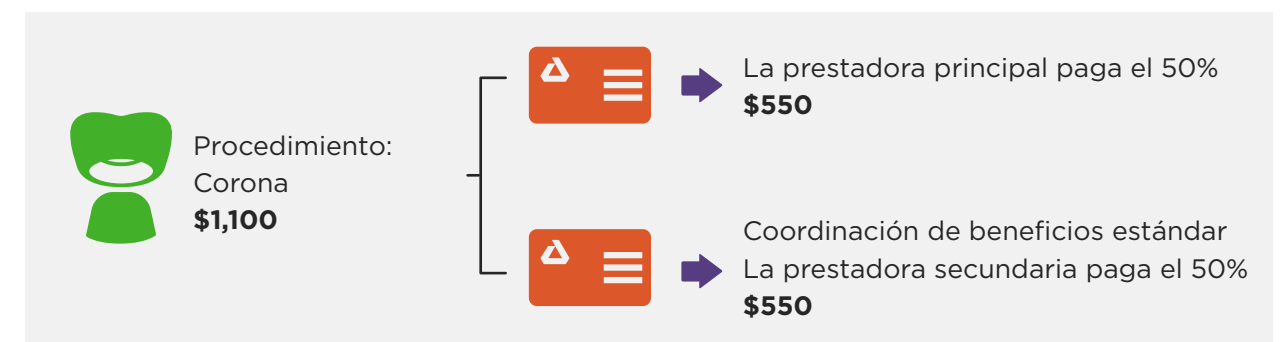


### Para hijos de padres divorciados:

Los beneficios principales en general corresponden a quien tiene la mayor parte de la custodia, pero puede variar.

## Cuando ambos planes son Delta Dental

Se aplica la cobertura doble incluso si ambos planes son Delta Dental. El plan principal se factura primero, y el plan secundario se factura después. A continuación hay un ejemplo de una coordinación de beneficios estándar. Ese ejemplo da por supuesto que ya se ha cumplido su deducible y usted no ha alcanzado su máximo anual.



Si su plan principal o secundario es del tipo de los planes HMO (como DeltaCare® USA), comuníquese con su prestadora para ver cómo manejan la cobertura doble.

# 5 INGREDIENTES COMUNES DE la pasta de dientes

Usted pasa mucho tiempo usando pasta de dientes. Si respeta la recomendación de cepillarse durante dos minutos dos veces por día, ¡pasará 24 horas cepillándose los dientes cada año! Pero en todo ese tiempo, ¿alguna vez se detuvo a investigar los contenidos de la pasta de dientes? La lista de ingredientes puede ser larga y estar llena de términos con los que probablemente no esté familiarizado. Permítanos interpretarla para usted.



**FLÚOR.** Este ingrediente ayuda a prevenir de manera segura y efectiva las caries, al hacer que el esmalte sea más resistente al ácido. La pasta de dientes debe contener siempre flúor, simplemente ajuste la cantidad de pasta de dientes que pone en su cepillo en comparación con la que pone en el cepillo de sus hijos. Para niños menores de tres años, con poner solo una pizca del tamaño de un grano de arroz es suficiente; entre los tres y los seis años, solo se necesita una cantidad del tamaño de una arveja. El fluoruro sódico, el monofluorofosfato de sodio y el fluoruro de estaño son los tres ingredientes fluorados de la pasta de dientes reconocidos por la FDA para la prevención de las caries.



**GLICEROL/GLICERINA.** Este ingrediente ayuda a mantener la humedad, mantiene la pasta unida y ayuda a que se deslice fluidamente fuera del tubo. El glicerol es similar a otros ingredientes como el sorbitol y el glicol.



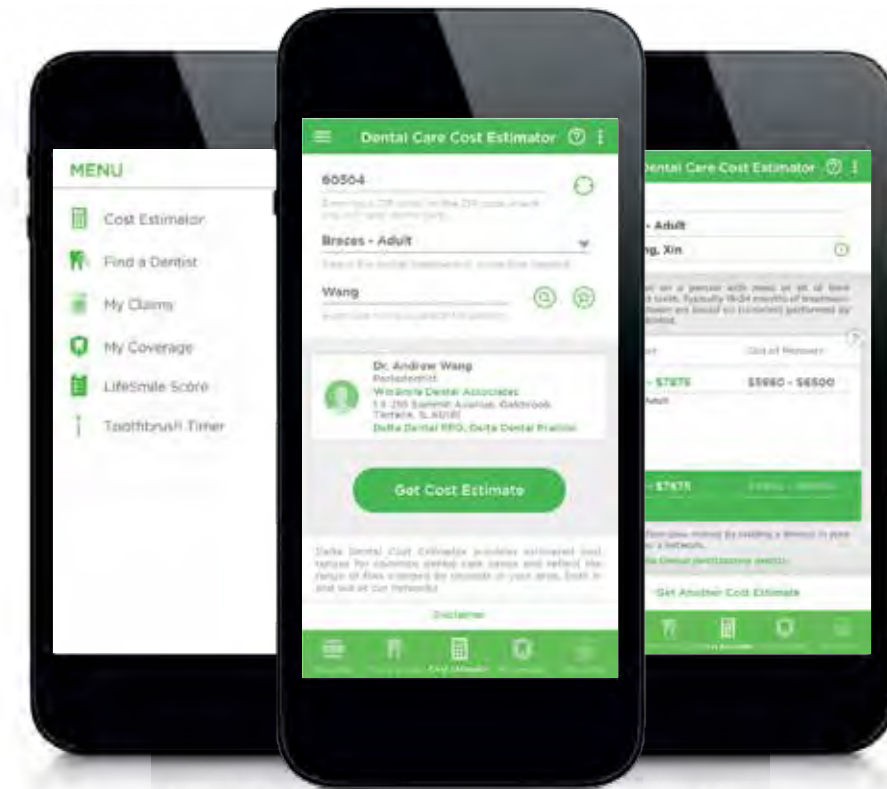
**SORBITOL.** El sorbitol cumple dos funciones: Junto con el glicerol, ayuda a que la pasta se mantenga unida, y también es un agente endulzante. La sacarina es otro endulzante común. Ninguno de ellos contiene azúcar.



**CARBONATO DE CALCIO.** Es un abrasivo común, lo que ayuda a eliminar de manera segura la placa, los restos de comida y las manchas superficiales. El abrasivo, combinado con el movimiento de restregado del cepillo de dientes, limpia la superficie de los dientes sin dañar el esmalte. Otros abrasivos de la pasta de dientes incluyen geles de sílice deshidratado, óxidos de aluminio hidratado, carbonato de magnesio, sales de fosfato y silicatos.



**LAURIL SULFATO DE SODIO.** Si su pasta de diente hace espuma, es porque contiene ingredientes detergentes. Los detergentes son los responsables de esa satisfactoria reacción ligeramente espumosa que muchos tipos de pasta generan. Un agente espumante similar es el lauril sarcosinato de sodio. El lauril sulfato de sodio puede causar irritaciones bucales en algunas personas. Para aliviar las irritaciones, use una pasta de dientes recomendada por su dentista que no contenga ese agente espumante.



## Lo mantenemos cubierto: estimador de costos de Delta Dental

¿Se pregunta cuánto le costará su próxima visita al dentista? Planifique con anticipación con el Estimador de costos de Delta Dental. Obtendrá un rango estimado que refleja los costos locales de los procedimientos dentales más comunes.

¿Listo para obtener una estimación? Cualquiera puede acceder a la herramienta en [deltadental.com](http://deltadental.com), pero los miembros de Delta Dental también pueden acceder a través de nuestra aplicación móvil gratuita una vez que se hayan inscrito. Sin importar cómo acceda, simplemente ingrese su código postal, luego seleccione la opción deseada de una extensa lista de tratamientos y procedimientos dentales comunes. Los miembros que hayan iniciado sesión recibirán una comparación de cargos con dentistas ofrecidos dentro y fuera de la red, e incluso pueden obtener una estimación basada en su dentista o especialista específico. Sus beneficios pueden pagar una parte del costo, y también es posible que deba pagar una porción del costo usted mismo.

El Estimador de costos de Delta Dental ofrece una estimación y no garantiza que esos serán los cargos exactos de los procedimientos dentales, cuánto cubrirá su plan de beneficios dentales o cuáles serán sus gastos de bolsillo. Las estimaciones no deben interpretarse como asesoramiento financiero o médico. Para obtener información detallada acerca de sus costos de atención dental reales, consulte a su dentista y su prestadora de beneficios dentales o solicite un presupuesto previo al tratamiento.



# repasemos



*¿Alguna vez se preguntó qué piensa realmente su dentista? Grin! también quería descubrirlo por eso hablamos con la dentista de la red Delta Dental, la Dra. Pooja Khurana de West Orange, New Jersey.*

**¿Cuál es el mejor consejo dental que ha recibido?** El primer dentista con el que trabajé me aconsejó “no dejar de aprender nunca”. Ya sea asistiendo a cursos de educación continua, participando en clubes de estudio locales o involucrándome en organizaciones odontológicas, me di cuenta enseguida de que el aprendizaje no se acaba una vez que uno se gradúa.

**Si pudiera decirles a los pacientes que dejaran de hacer una cosa, ¿qué sería?** Siempre aliento a mis pacientes a que hagan de la salud dental una prioridad y que no esperen a que les duela un diente o tengan otra emergencia dental para pedir un turno para verme.

**¿Tiene alguna tradición en su consultorio?** La misión de mi consultorio es: “Crear comunidades más saludables... de a una sonrisa por vez”. La filantropía y el servicio comunitario son una parte integral de mi carrera profesional. Mi consultorio no es solamente un negocio, sino una plataforma desde la cual puedo poner a disposición mis habilidades para atender a aquellos que más lo necesitan en todo el mundo. Hasta ahora, he viajado a Jamaica, Guatemala, Nicaragua y la India para atender a niños que tienen un acceso limitado a la atención dental. Me siento bendecido de poder crear comunidades más sanas a escala global.



*Si quisiera recomendar a su dentista para una entrevista Repasemos, envíe un correo electrónico a [grin@deltadental.com](mailto:grin@deltadental.com) con su nombre e información 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.

**Descargue gratis nuestra aplicación hoy mismo a través de la App Store o Google Play.**

