


# grin!

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

volver a  
la escuela  
2017

volumen 6, número 2



ponerse en los  
zapatos de un  
estudiante de  
odontología

consejos de salud  
dental para estudiantes  
universitarios

¿es señal de buen  
juicio sacarse las  
muelas del juicio?

**5** maneras saludables  
de preparar un  
almuerzo original



A photograph of two women sitting at a bar, laughing and talking. The woman on the left is leaning in towards the woman on the right, who is smiling broadly. They are both wearing dark clothing. In front of them on the bar counter are three glasses of drinks with ice and lemons. The background is a rustic stone wall with warm lighting.

*/ Una sonrisa puede decir*  
**NO PUEDO REPETIRLO,  
PERO ES BUENO**

Cada sonrisa cuenta una historia. Y cada una puede decir algo poderoso. Como proveedor líder de servicios odontológicos del país, Delta Dental facilita el cuidado de su sonrisa y la mantiene sana con la mayor red de dentistas de todo el país, respuestas rápidas y un servicio personalizado. **Obtenga más información en [es.deltadentalins.com](https://es.deltadentalins.com).**

 **DELTA DENTAL**®

smile power™



# grin!

---

## índice

- 4 actualidad con el dr. kohn:**  
recuerdos de la escuela dental
- 5 buena receta para la salud bucal:**  
bocaditos de fresa
- 6 historia de la salud bucal:**  
educación dental
- 7 los lectores preguntan, nosotros respondemos:** ¿es señal de buen juicio sacarse las muelas del juicio?
- 8 5 maneras saludables de preparar un almuerzo original**
- 9 respuestas de dos palabras**
- 14 educación de beneficios dentales:**  
entiende los estados de cuenta
- 15 tendencias dentales destacadas:**  
terapia con perros en consultorios dentales
- 16 lista para una sonrisa por el regreso a la escuela:** 10 actividades que lo harán sonreír



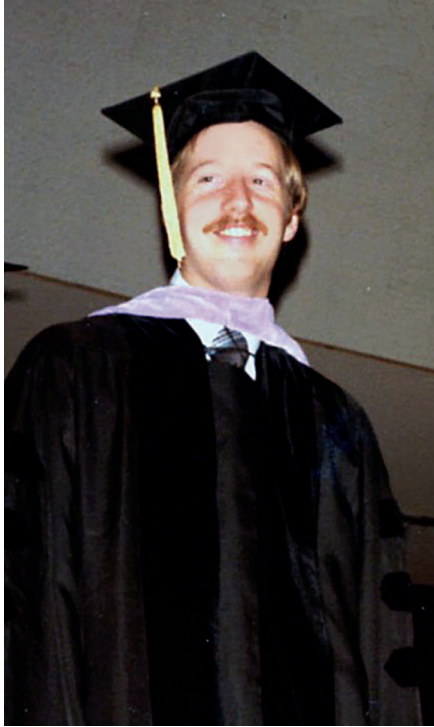
10

artículo especial  
ponerse en los zapatos de  
un estudiante de odontología



12

consejos de salud  
dental para estudiantes  
universitarios



El Dr. Kohn en su graduación de escuela dental

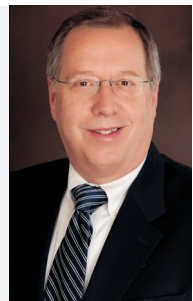
## actualidad con el dr. kohn recuerdos de la escuela dental

Mi parte favorita de la escuela dental, por supuesto, fue verme caminando por el escenario con toga y birrete, recibiendo mi diploma y escuchando al decano de la escuela dental decir: "¡Felicidades, doctor!" mientras me estrechaba la mano.

En serio, son cuatro años difíciles y estresantes, pero recuerdo la diversión y las experiencias compartidas que tuve con mis compañeros de clase; personas que también estaban tratando de sobrevivir y convertirse en experimentados y exitosos médicos.

Creo que mi principal recuerdo son mis primeros pacientes. Después de 40 años, todavía recuerdo la mayoría de sus nombres. Recuerdo la tremenda sensación de responsabilidad, que alguien confiase en mí para cuidar de ellos. Hay una cierta vulnerabilidad que sientes cuando te preocupas por cualquier aspecto de tu salud y pones tu fe y confianza en alguien que sabe lo que hace y lo que es correcto para ti. Siempre traté de ponerme en los zapatos de mis pacientes y hacer por ellos lo que haría por mi familia o por mí mismo. También me hizo querer llegar a ser lo más conocedor posible sobre todos los aspectos de mi profesión.

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







**buena  
receta**  
PARA LA  
SALUD  
BUCAL

## bocaditos de fresa

*Estos bocaditos gomosos de energía están repletos de sabor y vitamina C, la cual ayuda los huesos y los dientes. Pruébalos de desayuno o de merienda a mitad del día.*

### **ingredientes:**

1 taza de fresas congeladas  
1 taza de avena  
1/2 taza de semillas de girasol  
1/2 taza de harina de coco  
1-2 cucharadas de aceite de coco  
Coco rallado sin endulzar

### **instrucciones:**

- 1 Mezclar las fresas, la avena, las semillas de girasol, la harina de coco y 1 cucharada de aceite de coco en un procesador de alimentos. También puede agregar una pizca de algún sustituto de azúcar si prefiere un sabor más dulce.
- 2 Cuando la mezcla se convierte en una pasta fina, formar bolitas. Puede que tenga que agregar otra cucharada de aceite de coco si la mezcla parece demasiado seca.
- 3 Pase las bolitas de mezcla por el coco rallado, luego refrigere durante al menos 2 horas y ya estarán listos para disfrutar.
- 4 Guárdalos en el refrigerador por hasta 3 días, o colócalos en el congelador para comértelos después.



# HISTORIA DE LA SALUD BUCAL: educación dental

La educación dental se remonta a cuando los peluqueros se entrenaban para realizar extracciones de dientes. Veamos lo lejos que ha llegado.



1210

Se forma en Francia el Gremio de Barberos. Los barberos fueron divididos en dos grupos: cirujanos educados que podían realizar operaciones y peluqueros que podrían realizar tareas rutinarias tales como extracciones de dientes; y afeitado.



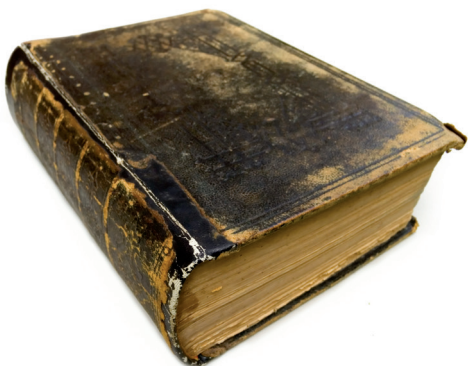
1840

La primera escuela de odontología del mundo, la Universidad de Maryland School of Dentistry, se inaugura en Baltimore.



1530

Se publica en alemán el primer libro dedicado a la odontología: *The Little Medicinal Book for All Kinds of Diseases and Infirmities of the Teeth*.



1913

Se publica el primer número de la revista de la asociación dental americana.

1959

La dentista e higienista dental, Esther Wilkins, publica el primer libro que abarca la higiene dental, *Clinical Practice of the Dental Hygienist* (Práctica clínica de la higiene oral). Las ediciones más recientes del libro de texto aun se usan hoy día en las clases de higiene dental.







## los lectores preguntan, nosotros respondemos

*Lee Ann pregunta:*

**“Le están saliendo las muelas del juicio a mi hija, pero no parecen molestarle en absoluto. ¿Realmente necesita que se las extraigan?”**

Hola, Lee Ann. Entre las edades de 17 y 21, a la mayoría de la gente le sale un tercer conjunto de molares, también conocidos como muelas del juicio. En algunas situaciones puede que no haya suficiente espacio para los dientes y no puedan erupcionar completamente, o empujar más allá de las encías. Cuando se impactan las muelas del juicio (cuando están completamente o parcialmente atascadas debajo de las encías), estas podrían contribuir a las caries dentales, enfermedades de las encías y a la desalineación de otros dientes.

Aunque generalmente se acepta que las muelas del juicio deben extraerse si causan problemas, como infecciones, dolor frecuente, daño a los dientes adyacentes u otras dificultades, los dentistas debaten sobre qué hacer cuando no han causado problemas. En un esfuerzo de prevención, los dentistas podrían recomendar remover las muelas del juicio tan pronto sean visibles.

La Asociación estadounidense de cirujanos bucales y maxilofaciales recomienda la remoción de las muelas del juicio “que están enfermas o en alto riesgo de desarrollar una enfermedad.” Sin embargo, cuando no hay síntoma o riesgo de alguna enfermedad, la organización recomienda hacerse radiografías y exámenes regulares para cuidar los dientes. Esperar a ver cómo se desarrollan los dientes puede resultar en menor trauma quirúrgico si eventualmente se necesitan extracciones, o los dientes no necesitan extraerse en absoluto. En cualquier caso, la Asociación Americana de Cirujanos Orales y Maxilofaciales recomienda tomar la decisión a los 25 o 26 años, por lo que generalmente hay tiempo suficiente para monitorear y evaluar.

**Conclusión:** Su hija no necesariamente deberá extraerse las muelas del juicio. Hable con su dentista para obtener una opinión de expertos sobre el desarrollo de los dientes de su hija y si se recomienda la extracción de sus muelas del juicio en este momento. Para la mayoría de los adultos jóvenes, por lo general hay muy poco riesgo a la espera de ver cómo se desarrollan los dientes.



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



# 5 MANERAS SALUDABLES DE hacer un almuerzo original

No te quedes atascado en la rutina de PB&J cuando preparas almuerzos para la escuela o la oficina. Estas cinco alternativas son saludables y deliciosas.



1

## Sándwich de ensalada de huevo y aguacate

¿Sabías que el aguacate podría detener las células asociadas con el cáncer en la boca? Añádele sabor al pan con esta mezcla de aguacate majado, huevos cocidos, sal, pimienta y jugo de limón.



2

## Barras de almendras y coco

¿Tienes hambre? Las almendras son una buena fuente de proteína que puede ayudarte a prolongar la sensación de saciedad y así evitar los alimentos que no sean saludables. Prepáralas en tu hogar con nueces, coco y miel.



3

## Burritos de trozos de pavo y lechuga

Para comerte un almuerzo sabroso y rico en vitaminas, cocina la carne de pavo molida junto a vegetales coloridos como los pimientos rojos y los tomates y colócala sobre una camada de lechuga fresca.



4

## Rebanadas de manzana con mantequilla de almendras

Las manzanas contienen mucha fibra y pueden ayudar a enjuagar las partículas de comida en tu boca. Añade trocitos de chocolate oscuro para lograr un sabor dulce sin tener que agregar demasiada azúcar.



5

## Ensalada de espinacas con fresas y queso feta

Esta ensalada fresca te ofrece una deliciosa mezcla de dulce y salado, sin azúcar añadida. Simplemente mezcla espinacas, frutillas, queso feta y nueces en un tazón y rocía con un poco de aceite de oliva.

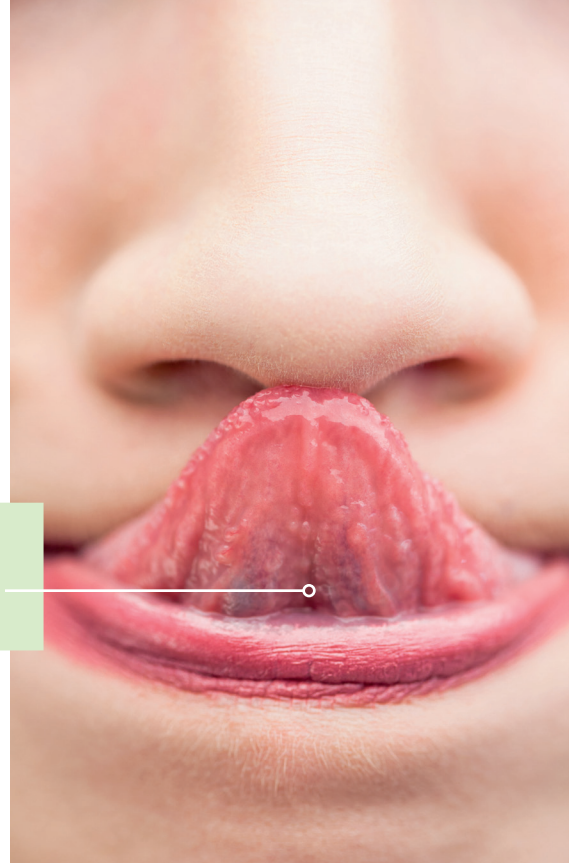


respuestas  
**DE DOS PALABRAS**

**P:** ¿Cómo se llama eso que une la lengua al suelo de la boca?

**R:** Frenillo lingual.

Un frenillo es un pequeño pliegue de tejido en el cuerpo. "Lingual" especifica que el tejido se relaciona con la lengua.



*"Una  
sonrisa  
cálida  
ES EL LENGUAJE UNIVERSAL DE LA  
bondad."*

*- WILLIAM ARTHUR WARD*

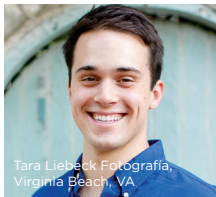


A photograph showing a row of dental students in a classroom. They are wearing white lab coats and light blue surgical masks. The student in the foreground is wearing white gloves and is focused on working on a dental model of a human jaw. He is using a dental instrument to adjust or examine the teeth. The background shows other students, also wearing masks, working on their own dental models. The setting is a bright, clean classroom or laboratory.

# ponerse en los zapatos de UN ESTUDIANTE DE ODONTOLOGÍA

*Los dentistas se encuentran en la lista de los 10 profesionales en los cuales los estadounidenses más confían, no es para menos — para poder ver pacientes, un dentista tiene que haber completado 8 años o más de educación superior.*





Tara Liebeck Fotografía,  
Virginia Beach, VA

Joseph Suslik, estudiante de odontología en la Facultad de Odontología de Virginia Commonwealth University (VCU), está comenzando su último año de escuela dental este otoño. Esto es lo que dijo acerca de su camino para convertirse en un dentista y lo que siente.

**grin!:** ¿Qué te hizo querer seguir una carrera en odontología

**Suslik:** Ayudar a los pacientes a entender la causa de una enfermedad dental y ayudarlos a tener una buena salud bucal, es muy estimulante y gratificante emocionalmente. La capacidad de proporcionar a los pacientes un tratamiento que mejore su vida cotidiana me motiva a trabajar duro. De niño siempre estaba ajustando cosas con mis manos, por lo que la unión de la medicina odontológica con la microcirugía fue una elección de carrera obvia para mí.

**grin!:** ¿Qué tipo de clases tienes que tomar?

**Suslik:** Los dos primeros años de la escuela dental son mitad conferencias y mitad tiempo en el laboratorio en donde se practican diversos tratamientos. Los últimos dos años se dedican principalmente a la aplicación clínica al trabajar con pacientes en nuestra clínica. Nuestros estudios incluyen anatomía, farmacología, ciencia conductual, histología, microbiología, ética, profesionalismo y otras asignaturas.

**grin!:** ¿Quiénes son tus maestros?

**Suslik:** Exceptuando algunos cursos, por ejemplo, farmacología, la mayoría de nuestras clases son impartidas por dentistas. La mayoría todavía mantiene sus propios consultorios o trabaja en la práctica de la facultad en VCU. Algunos se han retirado recientemente de la práctica privada y pasan unos días a la semana con nosotros enseñando lo que han aprendido a lo largo de sus carreras. Es genial trabajar con tantos dentistas diferentes; cada uno proporciona un conjunto distinto de habilidades y palabras de sabiduría.

**grin!:** ¿Cómo practicas procedimientos como extracciones y cirugías dentales?

**Suslik:** Primero aprendemos la teoría y el razonamiento detrás de diferentes procedimientos, practicándolos

innumerables veces en maniqués, pasamos mucho tiempo observando a otros completar procedimientos y hacemos preguntas, luego trabajamos junto a dentistas licenciados mientras los realizamos nosotros mismos.

**grin!:** ¿Cuántos años de estudios has realizado personalmente?

**Suslik:** Estoy orgulloso de haber pasado cuatro años impresionantes en Virginia Tech (¡vamos Hokies!) estudiando biología y bioquímica y terminando otros cuatro años en la Escuela de Odontología VCU. Definitivamente me quedaré al menos un año más en la escuela después de mi graduación este próximo mayo... ¡Sólo tengo que averiguar qué estudiar!

**grin!:** ¿Cuáles son sus planes de post-graduación?

**Suslik:** ¡Soy el orgulloso prometido de una dentista que actualmente está estudiando para convertirse en dentista pediátrica! Recientemente se graduó de la Escuela de Odontología VCU y continúa su educación en Dallas, Texas, en Texas A&M School of Dentistry. Muchos de mis fines de semana a lo largo de este último año en la escuela se pasarán volando de ida y vuelta a Texas para pasar tiempo con ella y nuestro cachorro de 1 año. Después de la graduación, planeo unirme a ella mientras termina su residencia.



Tara Liebeck Fotografía,  
Virginia Beach, VA

Ser dueño de mi propia consulta sería una oportunidad increíble, y estoy seguro de que lo conseguiré algún día, pero por ahora, planeo unirme a una ya existente. Esto me permitirá centrarme en la odontología y dejar que otra persona se ocupe de los desafíos de ser propietario de un negocio.

**¡Les deseamos a Joseph y a su prometida la mejor de las suertes en terminar la escuela dental y esperamos tenerlos como dentistas de la red Delta Dental pronto!**



# consejos de salud dental para estudiantes universitarios

*La universidad trae todo tipo de nuevas experiencias y personas: nueva ciudad, nuevos amigos, nuevo espacio de vida, nuevo trabajo, nuevas clases. Con tantos cambios, la búsqueda de un nuevo dentista es probable que no sea lo primero en su lista pero debería serlo.*





Si estás cursando tu primer año de universidad, puede que estés acostumbrado a que tus padres programen las citas por ti, especialmente si tienes cobertura a través del plan médico de ellos. Sin embargo, es importante establecer el hábito de mantener un registro de las citas con el dentista. Las citas de rutina permiten que tu dentista supervise tu salud bucal y te ayude a prevenir e identificar los problemas antes de que se tornen serios y costosos.

Encontrar un dentista en una ciudad nueva no tiene que ser desalentador. Aquí hay algunas maneras de empezar:

- 1 HABLA CON LAS PERSONAS LOCALES O CON LOS ESTUDIANTES** que han estado allí por un año o dos y pide recomendaciones.
- 2 PÍDELE A TU DENTISTA PRIMARIO** recomendaciones de dentistas primarios en el área.
- 3 AHORRA DINERO UTILIZANDO DENTISTAS DENTRO DE LA RED** — dentistas que han acordado tarifas para los pacientes de Delta Dental. Visita a [es.deltadentalins.com](http://es.deltadentalins.com) para encontrar a un dentista de la red de Delta Dental.



Programar una cita no es suficiente. Aquí presentamos 4 maneras adicionales de mantener tu boca en un estado óptimo.



#### RECUERDA USAR EL HILO DENTAL.

El uso diario del hilo dental — no solo el día antes de la cita con el dentista — es esencial para mantener encías saludables y dientes libres de caries.



#### DISMINUYE LOS ALMIDONES Y AZÚCARES.

Las patatas fritas, las galletas y las galletitas pueden ser grandes compañeros de estudio, pero es el mejor elegir frutas, verduras, quesos y frutos secos.



#### LIMITA TU CONSUMO DE ALCOHOL.

Tomar bebidas alcohólicas de vez en cuando está bien (siempre y cuando seas mayor de edad!), pero el tomar demasiado se ha asociado a un aumento en el riesgo de cáncer en la boca.



#### APAGA ESE CIGARRILLO.

El fumar causa manchas en los dientes, mal aliento y un mayor riesgo de enfermedades de las encías, caries y cáncer en la boca.

# educación de beneficios dentales: entienda los estados de cuenta

¿Quiere saber cuánto cubre su plan? Descargue el estado de cuenta (también conocido como una explicación de beneficios o EOB) después de su visita al dentista. Simplemente acceda [es.deltadentalins.com](http://es.deltadentalins.com) (sólo disponible en inglés), ingrese a su cuenta en línea y seleccione Documents (Documentos) para ver los estados de cuenta más recientes. Puede descargar estos estados de cuenta en formato de PDF y guardarlos en sus registros. (Asegúrese de que el navegador no haya desactivado las ventanas emergentes.)

## ¿Qué información aparece en el estado de mi reclamación? (sólo disponible en inglés)

#1 Claim number: 20160255494511	A	B	C	D	E	F	G	H
PROCEDURE NUMBER AND TYPE OF SERVICE	SUBMITTED FEE (\$)	ACCEPTED FEE (\$)	MAXIMUM CONTRACT ALLOWANCE (\$)	AMOUNT APPLIED TO DEDUCTIBLE (\$)	PAID BY ANOTHER PLAN (\$)	CONTRACT BENEFIT LEVEL	DELTA DENTAL PAYS (\$)	PATIENT PAYS (\$)
Date of service: January 1, 2016 Treatment type: Restorative (D2393) RESIN-BASED COMPOSITE - TWO SURFACES, POSTERIOR TOOTH Tooth: 30 Surface(s): B,0	280.00	255.00	255.00	0.00	--	80%	204.00	51.00
Treating provider: JANICE LEE								
Date of service: January 1, 2016 Treatment type: Restorative (D2393) RESIN-BASED COMPOSITE - TWO SURFACES, POSTERIOR TOOTH Tooth: 31 Surface(s): D,0	280.00	255.00	255.00	0.00	--	80%	204.00	51.00
Treating provider: JANICE LEE								
<b>Claim total for JOHN SMITH</b>	<b>560.00</b>	<b>510.00</b>	<b>510.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		<b>408.00</b>	<b>102.00</b>

- A Submitted fee (Cantidades presentadas):** El costo del procedimiento si no tuviera seguro.
- B Accepted fee (Cantidad aceptada):** El total que se le debe a su dentista, incluidas la parte que le corresponde pagar a usted y la parte que paga el seguro.
- C Maximum contract allowance (Límite máximo del valor autorizado en el contrato):** El total sobre el que Delta Dental basa su porción del cargo.  
Nota: Si visita un dentista que no es de la red, esta cantidad puede ser inferior a los cargos aceptados.
- D Amount applied to deductible (Cantidad aplicada al deducible):** La cantidad del deducible que ha cubierto ya con los procedimientos actuales.  
Nota: No todos los planes incluyen deducible (una cantidad fija en dólares que deberá pagar antes de que se aplique la cobertura).
- E Paid by another plan (Pagado por otro plan):** La cantidad cubierta por un plan secundario (por ejemplo, a través de su cónyuge o segundo empleo).
- F Contract benefit level (Nivel de beneficios del contrato):** El porcentaje del límite máximo del valor autorizado en el contrato que le corresponde pagar a su plan dental.
- G Delta Dental pays (Delta Dental paga):** La cantidad que se le paga a su dentista a través de su plan dental actual.
- H Patient pays (El paciente paga):** La cantidad que le debe a su dentista. Es la diferencia de los cargos aceptados una vez que su seguro haya cubierto las porciones que le corresponden.





## tendencias dentales destacadas: terapia con perros en consultorios dentales

En los últimos años, los consultorios dentales han incorporado muchas técnicas innovadoras para ayudar a sus pacientes a relajarse en la silla: música, televisores, aromaterapia e incluso tratamientos de spa. Pero hay uno que realmente consigue ponernos contentos: la terapia con perros.

La terapia con perros se ha utilizado durante mucho tiempo para ayudar a personas, incluidos los veteranos que sufren de trastorno de estrés postraumático y los pacientes hospitalizados que necesitan refuerzos de moral. Pero una cara peluda y amistosa también puede tener un efecto calmante en los pacientes que se ponen nerviosos en el sillón dental.

Se necesitan canes especiales para convertirse en perros de terapia: Deben tener el temperamento adecuado para estar cerca de la gente, incluyendo niños. También deben ser capaces de lidiar con olores y ruidos extraños, como sonidos de instrumentos de mano dentales, compresores y otros equipos.

Para obtener una certificación oficial, los perros deben pasar semanas de entrenamiento para poder controlar una variedad de situaciones y personas. Incluso después de completar el entrenamiento inicial, los perros de terapia continúan recibiendo entrenamiento de refuerzo de manera regular.

Un perro de terapia puede tener que pasar otra prueba: la prueba de la alergia. Muchas consultas tratan de conseguir perros hipoalergénicos, lo que significa que son tolerables para las personas con alergias a la caspa de mascotas. Pero no hay perros 100 % hipoalergénicos, y algunos pacientes simplemente no son "de perros". Cuando un paciente es alérgico o le tiene miedo a los perros, el equipo del consultorio dental sacará el perro del cuarto para mantener al paciente cómodo.

Aunque con los perros de terapia se pretende calmar a pacientes, su trabajo se extiende más allá de la persona que se sienta en el sillón. A menudo acompañan a las personas en salas de espera mientras sus seres queridos se someten a procedimientos, y algunos dentistas han notado que un perro de terapia también ayuda al personal a desestresarse durante la jornada de trabajo.





## lista para una sonrisa por el regreso a la escuela

*Prepárate para la escuela con estas actividades divertidas.*

- 1 Afila todos los lápices No. 2. (Pero no los mastiques.)
- 2 Pasa un día más en la playa o en la piscina. ¡No olvides tu bálsamo labial SPF!
- 3 Quédate despierto hasta tarde una vez más antes de que "mañana sea un día de escuela".
- 4 Disfruta de la cena con tu familia en el patio, terraza o porche.
- 5 Haz una excursión espontánea.
- 6 Sal a comprar una nueva mochila. ¡No olvides dejar un cepillo de dientes y una pasta de dientes tamaño viaje dentro!
- 7 Termina tu lista de lectura de verano.
- 8 Investiga algunos almuerzos nuevos divertidos para llevar a la escuela. (¡Prueba nuestros sabrosos bocaditos de fresa en la página 5!)
- 9 Duerme mientras puedas.
- 10 Crea una lista de música que te motive a ir a la escuela en las mañanas.

