

grin!®

**Cuándo buscar
una segunda
opinión**

**7 consejos para
reconsiderar el
almuerzo**

**La dieta
vegana y
sus dientes**

**¿Eso es una caries?
Cómo lo puede saber**

Conozca cómo
**LAS ALERGIAS
afectan su boca**



en este número de

grin!



La dieta vegana y sus dientes

Cuando elimina los productos animales de su dieta, ¿está arriesgando su salud dental?

- 5 Buena receta para la salud bucal:
Salmón y vegetales envueltos en papel de aluminio
- 11 Respuestas de dos palabras:
Mujeres vs. hombres
- 15 Su lista para una sonrisa de otoño:
10 razones para sonreír



¿Sufre de alergias?

No está solo. Sus dientes también podrían estar resfriados.

- 4 Actualidad con el Dr. Dill:
Equipe sus dientes para el partido
- 12 7 ideas para una lonchera más saludable
- 18 5 consejos dentales para los deportes escolares



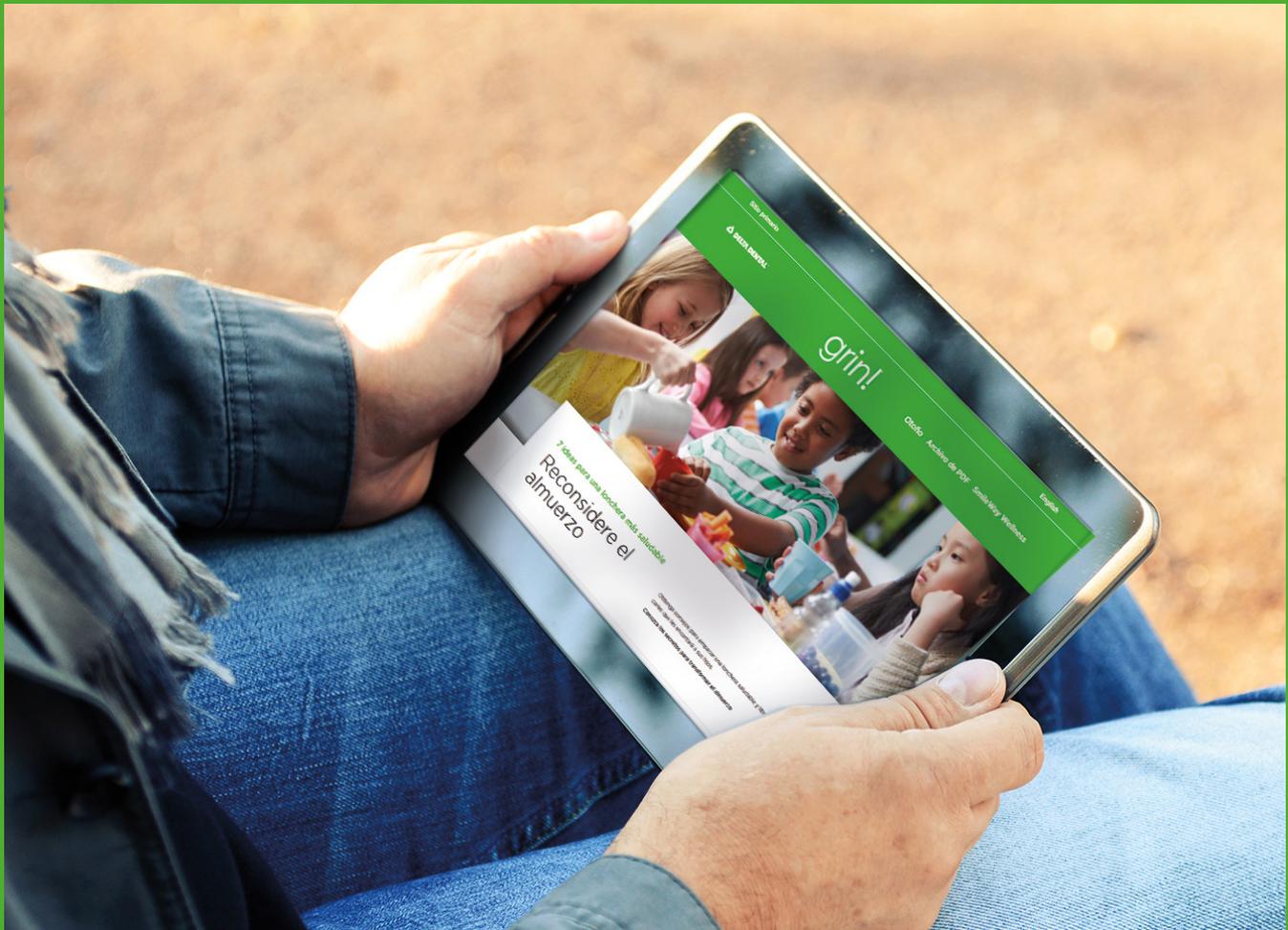
Cuándo buscar una segunda opinión

A veces vale la pena pedir la opinión de más de un dentista acerca de un problema.

- 6 Historia de la salud bucal:
La selfi
- 7 Los lectores preguntan, y nosotros respondemos:
¿Existe alguna forma fácil de saber si tengo una caries?

grin!® more

Le presentamos el nuevo sitio web de *Grin!*



Lea y comparta su revista favorita con contenido de fácil acceso en línea. Además, tendrá acceso a contenido exclusivo.

Tenga acceso a la versión digital en cualquier momento y en cualquier lugar en es.ddins.grinmag.com.



Actualidad con el Dr. Dill

Equipe sus dientes para el partido

Hacer ejercicios es una de las mejores cosas que puede hacer para mantener su boca y su cuerpo saludables. Sin embargo, los atletas jóvenes tienen una probabilidad mayor de quebrarse los dientes o tener cualquier otra lesión en la boca, dependiendo del tipo de deporte.

¿Qué deportes pueden causar lesiones dentales? Obviamente, el fútbol estadounidense tiene mucho contacto físico, por eso existen cascos y protectores bucales diseñados para minimizar las lesiones. Incluso los deportes en los cuales no hay tanto contacto físico como el baloncesto, fútbol y la pelota, podrían causar caídas imprevistas o codazos a la boca.

Es importante que todos los atletas jóvenes usen protectores bucales durante las prácticas y los juegos para minimizar el riesgo de lesiones.

Mantenerse hidratado también es esencial. Asegúrese de que sus hijos tienen una botella de agua para refrescarse durante las prácticas y los juegos. Una boca seca puede aumentar el riesgo de que a su hijo le den caries. El tomar agua ayuda a mantener un pH saludable en la boca. También enjuaga los restos de comida y las bacterias dañinas.

Tampoco olvide una dieta saludable. Los niños que ingieren comidas balanceadas con mucha proteína y carbohidratos complejos, se sentirán mejor a lo largo del día, tendrán mayor rendimiento en los deportes y estarán en menos riesgo de tener caries que los niños que se alimentan de galletas y dulces. Échele un vistazo a la receta de salmón y vegetales que aparece en la próxima página para cocinar un platillo divertido que les encantará.

Si sus hijos practican algún deporte, es tan fácil como 1-2-3: asegúrese que usen protectores bucales, se hidraten con agua y se alimenten con comida saludable.



Conozca a Joseph Dill, DDS, vicepresidente de Ciencia Dental y Estrategia de la Red de Delta Dental. Con más de 30 años de experiencia en el campo dental, incluidos ocho en consultorios privados y 16 en el área de seguros dentales, el Dr. Dill cuenta con conocimientos de experto y brinda consejos útiles para que usted mantenga una sonrisa brillante.

Buena receta para la salud bucal:

Salmón y vegetales envueltos en papel de aluminio

¿Está tratando de encontrar un platillo delicioso que lo satisfaga y dé energías para todo el día? Pruebe esta riquísima receta de salmón para cuatro personas. Suave y sabroso, el salmón se asa con especias y vegetales. Está repleto de proteínas y fósforo para tener energías y tener dientes fuertes.

Ingredientes:

- 4 filetes de salmón sin piel (de 6 a 8 onzas cada uno)
- 1 libra de diferentes vegetales, como brécol, zanahorias y coliflor
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de sal kosher
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- ½ cucharadita de paprika ahumada
- 2 dientes de ajo prensado (o ⅓ cucharadita de ajo seco en polvo)
- ½ cucharadita de semillas blancas de sésamo
- 4 pedazos de papel de aluminio (14 x 14 pulgadas)

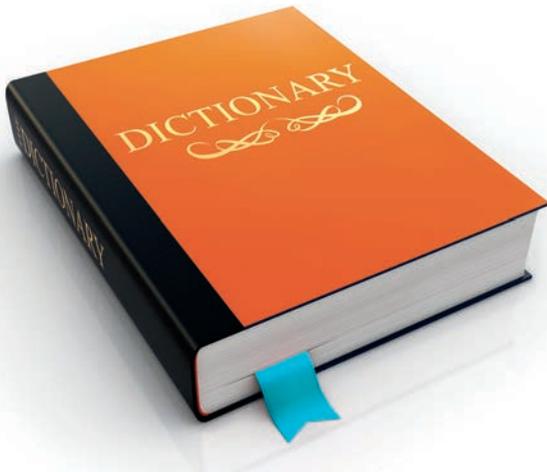
Preparación:

- ① Precaliente el horno a 450° F.
- ② Lave y corte los vegetales. Sepárelos, ponga un cuarto de los vegetales en el centro de cada cuadrado de papel de aluminio.
- ③ Mezcle 1 cucharadita de sal, ¼ cucharadita de pimienta negra molida y 1 cucharada de aceite de oliva en un plato hondo pequeño. Vierta el aderezo sobre los cuatro montoncitos de vegetales.
- ④ Ponga un pedazo de salmón encima de cada montoncito de vegetales.
- ⑤ Condimente el salmón con la sal, pimienta, paprika y ajo que le quede. Rocíe con aceite de oliva y unas pizcas de semillas de sésamo.
- ⑥ Empaque los vegetales y el salmón con el papel de aluminio y selle cada uno en paquetes individuales.
- ⑦ Ponga los paquetes en una bandeja de hornear. Hornee a 450° F durante 15 a 20 minutos aproximadamente. El salmón estará cocido cuando esté opaco y la carne se divida como hojaldre.
- ⑧ Remueva los paquetes del horno y desenvuélvalos.
- ⑨ Ponga el salmón fresco cocinado y los vegetales en platos. ¡Disfrute!



Historia de la salud bucal: La selfi

¿Quiere grabar un momento con amigos? ¡Agarre su teléfono o cámara, estire su brazo y tome una selfi! Quizás la palabra le sea nueva, pero el concepto ha existido desde hace tiempo. Aquí presentamos una breve historia de las selfis.



Origen de la palabra “selfie”

Los Diccionarios Oxford declararon “selfie” como la palabra del año en 2013 pero el término empezó a ganar popularidad en el 2011 en Australia, antes de volverse popular mundialmente en el 2014, según Google Trends. Se cree que el primer registro de su uso fue en un foro australiano de internet a principio de los años 2000.

La primera selfi tomado en el espacio

Mucho más arriba de la atmósfera, el astronauta Buzz Aldrin sacó una selfi en 1966 durante la misión llamada Gemini 12. ¡Eso sí que fue una foto fuera de este mundo!

La primera selfi en Estados Unidos

Según la biblioteca del Congreso, la primera selfi fue tomado en 1839 por un químico y fotógrafo aficionado llamado Robert Cornelius.

La capital de las selfis

¿Quiénes toman la mayoría de las selfis? Vaya a Makati City en las Filipinas, donde los residentes y los turistas toman más selfis que en ninguna otra ciudad en el mundo, según la revista *Time*. ¡Sonría para la cámara!



Los lectores preguntan, y nosotros respondemos

Sabrina pregunta:

¿Existe alguna forma fácil de saber si tengo una caries?

Hola, Sabrina. Realmente no. No hay una manera 100% segura de identificar la caries dental sin una evaluación profesional, así que lo mejor es consultar su dentista si cree que pueda tener una caries.

Las caries se forman cuando las bacterias y el ácido en la boca desgastan la superficie de su diente, llamada esmalte. Una caries es el orificio que se forma a medida que esta capa protectora se desgasta. Usted podría observar un punto oscuro en el diente. Pero su dentista puede examinar más de cerca para ver si el punto es en efecto una caries.

La caries dental es una de las causas más comunes de puntos oscuros en la boca. Sin embargo, a veces los puntos son simplemente manchas en la superficie causadas por alimentos o bebidas. Las manchas en los dientes se pueden remover fácilmente durante una limpieza dental o blanqueamiento dental. Algunos medicamentos también pueden causar manchas en los dientes. Un punto oscuro también podría ser señal de que el diente esté lesionado.

Durante un examen dental, su dentista usará una herramienta puntiaguda llamada explorador dental para examinar cualquier marca sospechosa en sus dientes. Si la marca se siente dura, podría no ser una caries. Un esmalte saludable es la sustancia más dura del cuerpo humano. Sin embargo, si la marca se siente pegajosa, esta sería una buena señal de que tiene una caries. Lo que siente pegajoso es el esmalte ablandado por las bacterias.

Cuando la caries está comenzando, ésta solo afecta el esmalte. Esta capa del diente no contiene terminales nerviosos, así que no sentirá dolor. Si la caries crece lo suficiente, podría dejar al descubierto la próxima capa del diente, llamada dentina. Esto podría causar sensibilidad al calor, al frío y a la presión. Cuando la caries no se trata, ésta puede infectar la raíz del diente y causar un dolor muy fuerte.

La mejor manera de vigilar las caries es consultar su dentista regularmente para hacerse limpiezas y exámenes. Y si ha notado cualquier sensibilidad, dolor o marcas oscuras en sus dientes que no desaparecen, no dude en hacer una cita con su dentista.

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

grin!

La alergias y su salud bucal



Ya llegó el otoño y el verde de las hojas empieza a cambiar a tonalidades brillantes de amarillo y rojo. Pero la temporada también puede acelerar las alergias. Todos esos estornudos y congestión podrían traerles problemas a sus dientes. Aquí presentamos cómo puede mantener sus dientes felices a pesar de la congestión nasal.

Esté atento a las alergias otoñales

Alrededor del mes de septiembre aumentan los detonantes de las alergias. El polen de la ambrosía, que es producido por un arbusto muy común en Norteamérica, es uno de los responsables principales. La deliciosa brisa otoñal transporta el polen a través de cientos de millas, así que, aun si no hay plantas de ambrosía a su alrededor, éstas podrían intensificar sus alergias. El otoño también activa las esporas de hongos y los ácaros del polvo, los cuales pueden causar goteo nasal y ojos llorosos.





Entienda los efectos dentales secundarios

La alergia al polen puede afectar sus dientes de las siguientes formas:

- **Boca reseca.** Es probable que respire por la boca cuando se le tapa la nariz. Esto podría secar la saliva y de esta forma, poner sus dientes en riesgo de caries. La saliva ayuda a digerir la comida, limpia las partículas de la comida y neutraliza la acidez. Los antihistamínicos también pueden contribuir a la resequeidad de la boca.
- **Dolor de los dientes.** ¿Le duelen los dientes superiores? Las alergias podrían ser las culpables. La congestión nasal en la cavidad que se encuentra encima de la boca podría presionar la raíz de sus dientes y causar el dolor de dientes.
- **Mal aliento.** El aumento en el número de bacterias asociado con el goteo pos nasal, un síntoma común de la alergia, puede causar mal aliento.

¿Qué puede hacer usted?

Es sencillo encontrar alivio para sus alergias y proteger sus dientes:

- **Tome antihistamínicos para mantener sus alergias controladas.** Los antihistamínicos pueden reducir los síntomas del goteo nasal y la congestión, y de los efectos dentales de éstos.
- **Tome más agua.** La hidratación apropiada reduce los efectos de una boca seca. También puede ayudar a combatir la congestión. Si aun sufre de boca seca, pregúntele a su dentista por los sustitutos de la saliva.
- **Use un humidificador de aire.** El usar un humidificador de aire mientras duerme podría mejorar los síntomas de las alergias. El vapor que produce alivia la garganta y reduce la inflamación.

Si le preocupan sus alergias o su salud bucal, no dude en consultar su médico o dentista.

Respuestas de dos palabras



P:
¿Quiénes tienen mejores dientes: los hombres o las mujeres?

R:
Las mujeres.

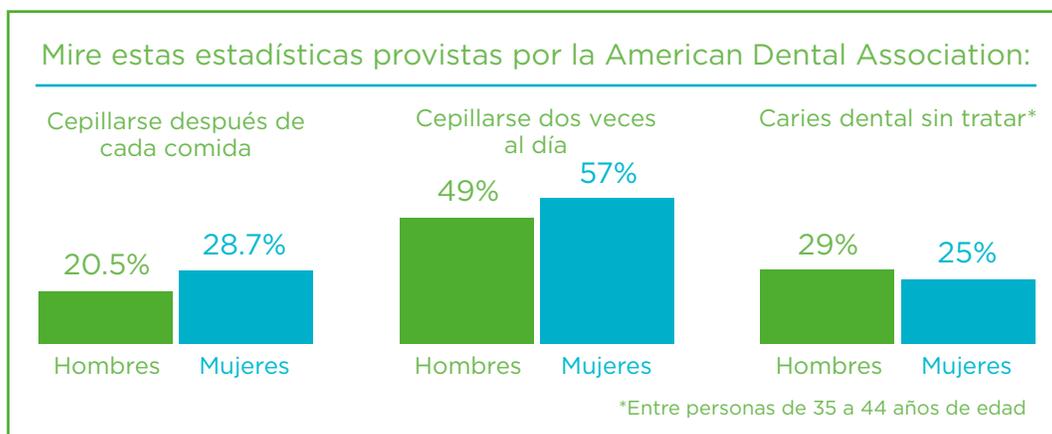
En términos de la salud bucal, las mujeres tienen una mejor puntuación que los hombres.

Es más probable que las mujeres visiten al dentista regularmente para hacerse limpiezas y exámenes, de acuerdo a la American Dental Association, la cual hizo un estudio de adultos de 35 a 44 años de edad. En comparación a los hombres, los hombres tienen una mayor tendencia a evitar ir al dentista durante años.

Las limpiezas y exámenes regulares pueden reducir el riesgo de caries y enfermedades de las encías y detectar temprano cualquier problema. Esa podría ser la razón por la cual es más probable que los hombres tengan caries dental que no hayan sido tratadas.

Y, cuando las mujeres tienen un problema dental es más probable que éstas sigan el plan de tratamiento provisto por el dentista, de acuerdo a un estudio del 2015 en el *International Dental Journal*.

Aun más, era más probable que las encuestadas mujeres informen que se cepillan dos veces al año y a veces luego de cada comida.



Pero, independientemente de su sexo, puede elegir cómo proteger sus dientes. Asegúrese de cepillarse y pasarse el hilo dental todo los días y de visitar al dentista regularmente para que le brinde cuidado preventivo.

7 trucos para empacar un almuerzo más saludable

Empacar su propio almuerzo puede ser una opción más económica y saludable que la cafetería de la escuela, pero esto depende de los alimentos y meriendas que escoja. Intente seguir estos consejos para lograr una transformación del almuerzo aprobada por los dentistas.





1. Sea creativo con los alimentos saludables

Lo saludable no tiene que ser aburrido. Use un cortador de galletas para transformar las lascas de queso en estrellas y corazones. Con solo una cuchara para melón y algunos palillos, puede hacer coloridos kebabs de frutas.

¿Su hijo está obsesionado con los dinosaurios? Use un cortador para emparedados en forma de dinosaurio para añadirle un toque jurásico a la hora del almuerzo.

También puede añadirle un toque personal incluyendo dibujos, pegatinas o notas divertidas con información acerca de la comida.

¿Sabía que...?

- Las frutillas y las frambuesas son las únicas frutas que tienen sus semillas en la parte exterior.
- Aunque usualmente se combinan con vegetales, técnicamente los aguacates y los tomates son frutas.
- No todas las zanahorias son anaranjadas. Existen zanahorias rojas, blancas, moradas y amarillas.

2. Recuerde los cinco grupos de alimentos

Para tener una dieta saludable, incluya alimentos de todos los grupos: frutas, vegetales, granos, proteínas y lácteos. Piense de una forma distinta. Los vegetales se pueden asar, las frutas se pueden licuar y la proteína no se tiene que limitar a carne y embutidos pre cocinados. Añada un huevo hervido, un aderezo de frijoles o ensalada de atún.

3. Opte por el grano integral

Cuando esté escogiendo pan, seleccione uno a base de grano integral. Los carbohidratos complejos tardan en digerirse y por lo tanto ayudan a que su hijo se mantenga concentrado en las clases durante más tiempo. Además, los granos integrales podrían reducir el riesgo de las enfermedades de las encías y del cáncer bucal, según varios estudios clínicos de nutrición.

Y no es tan solo el pan de los emparedados el que puede ser de grano integral. Pruebe las tortillas, el pan pita y la pasta de grano integral.

4. Añada aderezos y salsas

Los aderezos son una manera excelente de sazonar el almuerzo de su hijo y hacer que comer sea divertido. Algunos aderezos sencillos y saludables son: el humus, el requesón y el yogur. También puede hacer su propio aderezo de yogur mezclando yogur puro de leche completa con hierbas y especias. Cuando hace sus propios aderezos puede controlar los ingredientes y evitar el azúcar añadida. Use un envase a prueba de goteo para prevenir que se derrame.

Algunas meriendas que puede aderezar son: las zanahorias mini, palitos de apio, tiritas de pimientos dulces y rebanadas de manzanas. Si a su hijo le encantan las papitas fritas saladas, intente sustituirlas por betabel o calabacitas. También podría cortar el pan pita de grano integral en tiritas para aderezarlo. Si quiere opciones que le sacien aun más el hambre, pruebe las samosas, frituras de vegetales o rebanadas de pollo.

5. Hágalo colorido

Los alimentos coloridos pueden darle vida a una lonchera. Consiga que sus hijos se coman sus vegetales ofreciéndoles un arcoíris de opciones. Los vegetales rojos y anaranjados regularmente son altos en la vitamina C (para encías saludables), y los vegetales de hojas verdes son ricos en calcio (para dientes fuertes). Súrtase de tomates mini, guisantes dulces y pedacitos secos de remolacha para añadir color.

6. Reconsidere los dulces

A los niños les encantan los postres pero eso no tiene por qué significar dulces. Satisfaga el paladar dulce de su hijo con alternativas más saludables. Sustituya los dulces con meriendas naturalmente dulces como las cerezas y las uvas. En lugar de una barra de dulce, pruebe darle un cuadrito de chocolate oscuro.

7. No olvide las bebidas

Los niveles altos de azúcar y ácido en el jugo pueden dañar los dientes jóvenes. En vez de cajitas de jugo, mantenga a su hijo hidratado con agua corriente o leche. Llene una botella reusable de agua con agua corriente para obtener un refuerzo de flúor. Cuando escoja la leche, mientras más simple sea, mejor. La leche con chocolate o frutillas tienen mucho azúcar, así que escoja leche completa sin sabores añadidos - una fuente excelente de calcio.



Su lista para una sonrisa de otoño

Sonría durante toda la temporada con estas divertidas actividades otoñales.

- 1 Disfrute de un picnic festivo con sus amigos compartiendo meriendas que lo hagan sonreír.
- 2 Dibuje una pintura usando colores del otoño como inspiración.
- 3 Prepare un helado de calabaza hecho en casa. (¡La calabaza y los lácteos son muy buenos para los dientes!
- 4 Abra las ventanas para disfrutar de la brisa en el otoño.
- 5 Celebre la temporada terrorífica atreviéndose a entrar a una casa embrujada.
- 6 Agarre unos binoculares y salga a mirar pájaros.
- 7 Organice un juego de fútbol. ¡Recuerde usar un protector bucal!
- 8 Comparta algunas historias de horror alrededor de una fogata.
- 9 Busque un puesto de frutas o vegetales acabados de cosechar.
- 10 Ayude a sus vecinos a recoger las hojas.



Tendencia dental destacada: El veganismo

Cada vez hay más veganos. Hace cuatro años, solamente 1 de cada 100 estadounidenses consumían la dieta basada en plantas, según GlobalData. Para el 2017, el 6% de los estadounidenses se considera vegano.

¿Qué es el veganismo?

El veganismo es una dieta – o estilo de vida – libre de productos animales. Al igual que los vegetarianos, los veganos no comen carne. Pero van un paso más allá y evitan todos los productos animales, incluyendo los huevos, productos lácteos y la miel. Algunos veganos también evitan usar cuero, pieles y productos probados en animales.

A algunos veganos los motiva el bienestar de los animales. Otros escogen una dieta vegana para reducir su impacto en el planeta. Las consideraciones de la salud también podrían tener un rol, como por ejemplo, disminuir el colesterol.

¿Cómo una salud vegana afecta sus dientes?

La mayor parte de las personas pueden llevar una vida saludable sin consumir carne, según la American Dietetic Association. Sin embargo, los veganos podrían experimentar algunos riesgos dentales:

- **Deficiencias nutricionales.** El abandonar las fuentes tradicionales de proteína podrían aumentar el riesgo de enfermedades en las encías y las caries dentales.
- **Sustitutos altos en almidón.** La dependencia en productos con base en granos y azúcar para sustituir la carne y los lácteos podrían aumentar su riesgo de caries.

El veredicto: Siempre y cuando escoja alternativas saludables a la carne y los lácteos, el veganismo no debería representar un problema para su salud dental.

¿Cuáles vitaminas y minerales son importantes en la dieta vegana?

Calcio

Este mineral clave para fortalecer sus dientes protege su esmalte de las caries. Los productos lácteos son una fuente popular de calcio pero algunas alternativas veganas incluyen el brécol, los vegetales de hoja, las semillas de soja y los suplementos de calcio.

Vitamina D

Su cuerpo también necesita vitamina D para absorber el calcio. En lugar de pescados ricos en grasa, queso y leche, seleccione opciones veganas como la leche de almendras fortificada, leche de soja o leche de arroz. (Consulte la envoltura para saber si tiene vitamina D añadida). También puede recibir vitamina D de forma natural cuando sale y toma el sol.

Fósforo

Al igual que la vitamina D, el fósforo ayuda a que el calcio forme dientes y huesos saludables. Este se encuentra en una gran variedad de alimentos, incluyendo estas opciones basadas en plantas: semillas de soja, lentejas y semillas de calabaza.

Vitamina B12

Esta vitamina esencial ayuda a formar células rojas en la sangre, ADN y más. Sin ella, usted se podría sentir cansado, falta de oxígeno y adolorido. Una deficiencia en vitamina B12 también puede causar depresión, pérdida de la memoria y paranoia. A pesar de que los productos animales constituyen la mayoría de las fuentes naturales de vitamina B12, los veganos pueden consumir algas marinas (nori) como un tipo de fuente no animal. La vitamina B12 también está disponible en suplementos y a veces se le añade al tofú y a los cereales para el desayuno.

¿Debo buscar una segunda opinión?

En lo que se refiere a su salud, lo mejor es confiar en sus instintos. Si no está seguro sobre un diagnóstico dental o un plan de tratamiento, considere buscar una segunda opinión de otro dentista. Una segunda opinión puede ayudarlo a entender sus opciones y sentirse seguro acerca del plan de tratamiento que escoja.

¿Por qué debo buscar una segunda opinión?

Las segundas opiniones son una gran manera de confirmar un diagnóstico o conocer un plan de tratamiento distinto. Son más comunes a la hora de evaluar tratamientos que requieren cuidado dental complicado o costoso como el conducto radicular, los implantes y los correctores dentales.

¿Mi plan dental cubre una segunda consulta?

Es posible, pero los planes dentales pueden diferir en cuanto a las segundas opiniones. Los planes de red cerrada podrían no cubrir servicios proporcionados por un dentista que no sea su dentista de cuidado primario. Si tiene cubierta bajo un plan PPO, podría ahorrar dinero al escoger un dentista de la red.

Para saber si su plan cubrirá el costo, póngase en contacto con su portador de beneficios antes de hacer una cita. Pida los detalles de cobertura para que pueda tomar la mejor decisión de acuerdo a su presupuesto. Por ejemplo, su plan podría cubrir una segunda consulta pero no un segundo conjunto de radiografías.

¿Cómo puedo encontrar un segundo dentista?

Para encontrar un dentista confiable para una segunda opinión, pídale recomendaciones a sus amigos y familiares. También puede leer las reseñas en línea, llamar a su sociedad dental local o hablar con alguien en la escuela dental local. Para encontrar un dentista de la red, consulte el directorio de dentistas de Delta Dental en es.deltadentalins.com, el cual incluye reseñas de Yelp para ayudarlo a decidir.

Sáquele provecho a su cita haciendo una lista de preguntas para el dentista. Aquí presentamos unos ejemplos:

- ¿Cuál es su diagnóstico?
- ¿Qué tratamientos están disponibles?
- ¿Cómo estos tratamientos podrían mejorar mi salud dental?
- ¿Cuáles son los riesgos asociados a cada opción?
- ¿Necesitaré tratamiento en el futuro?

¿Cómo me preparo para mi cita?

Antes de consultar la opinión de un segundo dentista, pídale a su consultorio dental actual sus registros actuales, incluyendo las radiografías más recientes. Esto le dará al segundo dentista los antecedentes necesarios para hacer una evaluación informada.

5

consejos dentales para los deportes escolares

Los partidos deportivos escolares comenzaron y los jugadores ya salen al parque. A lo largo de todas las altas y bajas, no deje que la salud bucal de sus hijos los deje sentados en la banca. Estos cinco consejos pueden ayudar a que sus hijos mantengan unos dientes saludables desde la primera práctica hasta el último silbato.





1

Siempre use un protector bucal

El uso de un protector bucal puede prevenir los dientes astillados, heridas en los labios y el daño a la quijada. Existen tres tipos de protectores bucales: pre confeccionados, semiadaptables y hechos a la medida. Los protectores bucales pre confeccionados y semiadaptables están disponibles en las tiendas. Escoja un protector bucal semiadaptable para un mejor ajuste, o pídale un protector bucal hecho a la medida a su dentista para que tenga el mejor ajuste. Consulte si los protectores bucales son un beneficio cubierto bajo su plan.



2

Tome agua a la hora de hidratarse

El agua es la mejor opción para saciar la sed durante las prácticas y los partidos. No solamente previene la hidratación, sino que también reduce el riesgo de caries.



3

Aliméntese como una estrella deportiva

La nutrición es un aspecto primordial del rendimiento atlético. Algunas de las fuentes para tener energía por largos periodos de tiempo incluyen los panes integrales, vegetales, frutas, frijoles y legumbres. Y no olvide los alimentos altos en proteína como el pollo, el pavo, el pescado, los huevos, los lácteos y las nueces.



4

Mantenga los dientes y los protectores bucales limpios

Si no se limpian regularmente, los protectores bucales se pueden poner muy feos. Asegúrese de que sus hijos se cepillen los dientes antes de ponerse el protector bucal y luego de quitárselo. También deben lavar sus protectores bucales. Siga las instrucciones de su dentista o la guía que se encuentra en la envoltura.



5

Prepárese en caso de una lesión bucal

Los atletas que juegan deportes de alto contacto tienen un riesgo mayor de lesionarse los dientes. Del 13 al 39% de todas las lesiones dentales son causadas por actividades atléticas, según un estudio publicado en el *Journal of the American Dental Association*. Prepárese para el peor de los casos y sepa a dónde acudir, qué número llamar y cómo su plan cubre las emergencias dentales.



G Z O

NADA ES MÁS
CONTAGIOSO QUE
UNA SONRISA.

 DELTA DENTAL[®]

smile power™

Aunque sonreír es fácil, es también un gesto muy poderoso. Por eso Delta Dental protege más sonrisas que nadie. Somos la aseguradora dental principal del país; con nuestro conocimiento especializado y la red más grande de dentistas lo ayudamos a mantener su sonrisa saludable. **Escoja su plan en es.deltadentalins.com y comience hoy a proteger su sonrisa.**