

grin!®

invierno 2018-19

Por qué sus genes podrían aumentar su riesgo de tener caries

Mojar o no mojar: el dilema del cepillo de dientes

3

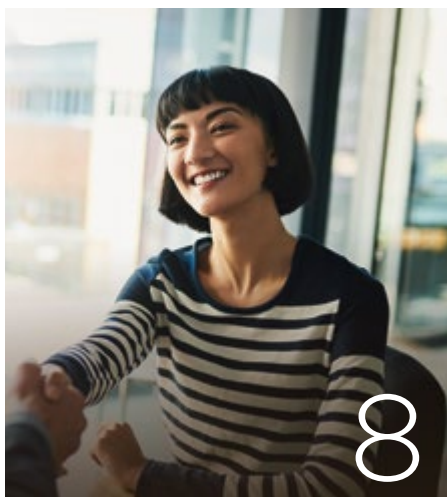
formas en la que la salud bucal puede afectar sus

relaciones

¿Está afectando su sonrisa una dieta a base de jugos?

en este número de

grin!



8

¿Quiere mejorar sus relaciones?

Su salud bucal podría ser un buen comienzo. Explore tres inesperadas formas en las que una sonrisa saludable puede impactar su vida.

- 5 Buena receta para la salud bucal:
Corteza de chocolate amarmolado con almendras
- 15 Su lista para una sonrisa de invierno
- 16 Tendencia dental destacada:
Desintoxicación a base de jugos



7

¿Tiene importancia en qué momento moja su cepillo de dientes?

¿Alguna vez se ha preguntado si moja el cepillo de dientes en el momento equivocado? Averigüe si la técnica que usa para mojarlo afecta su sonrisa.

- 4 Actualidad con el Dr. Dill:
No olvide sonreír durante su jubilación
- 11 Respuestas de dos palabras:
¿El ponche de huevo es malo para sus dientes?
- 18 5 estadísticas sorprendentes



12

¿Propensión a tener caries?

Algunos factores genéticos y de estilo de vida podrían aumentar su riesgo de tener caries. Determine si usted y su familia están en riesgo.

- 6 Historia de la salud bucal:
Seguro dental
- 17 No olvide su cobertura dental

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

No se olvide de su sonrisa durante la jubilación

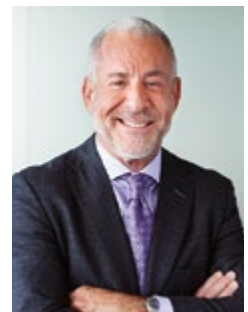
Una de las mejores cosas de jubilarse es el tener más tiempo para hacer lo que disfruta. Pero algo de lo cual nunca debe jubilarse es de su rutina de cuidado de su salud bucal. De hecho, le conviene hacer de su salud bucal una prioridad durante su jubilación porque algunos problemas se agravan con la edad.

Conozca algunos de los problemas más comunes que podría enfrentar:

- **Enfermedades periodontales**, o enfermedades de las encías, son las causantes principales de la pérdida de dientes en los adultos de edad avanzada.
- **La diabetes** es un problema cada vez mayor entre la gente de edad avanzada, y, si tiene diabetes, podría tener una predisposición mayor a una enfermedad periodontal.
- Los adultos de edad avanzada son más propensos a padecer de **enfermedades sistémicas** en general y como resultado podrían tomar medicamentos que causan **resequedad en la boca**. A lo largo del tiempo, la resequedad en la boca puede causar aumento en **caries** e **infecciones en la boca**.
- La edad también aumenta su riesgo de desarrollar **cáncer en la boca**.

Afortunadamente, en la mayoría de los casos la enfermedad de las encías, la caries dental y el cáncer en la boca se pueden prevenir. Dedíquele tiempo cada día a cuidar de su salud bucal y general con buenos hábitos de higiene bucal en el hogar, evite el tabaco y siga una dieta saludable.

Eso no es todo. Las consultas regulares con el dentista también son esenciales para mantener su boca saludable. Si usted suele esperar tener un problema para ir al dentista, reevalúe su estrategia. El cuidado preventivo es relativamente barato y puede ayudar a identificar problemas a tiempo antes de que requieran tratamientos costosos. El mantenerse al día con las limpiezas y exámenes de rutina es una de las mejores maneras de controlar los costos. Si quiere aprender a manejar los gastos relacionados a la salud bucal, mire el artículo que se encuentra en la página 17 sobre los **beneficios dentales durante la jubilación**.



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.

Más que nunca, los adultos de edad avanzada están reteniendo la mayor parte de sus dientes durante toda su vida. Si sigue los pasos correctos, ¡usted también puede!

Buena receta para la salud bucal: Corteza de chocolate amarmolado con almendras

Esta irresistible mezcla de sabores ofrece una manera dulce de comenzar el año — Cremoso chocolate blanco se agita en un remolino con un suntuoso chocolate oscuro y se le añade almendras para darle un toque crujiente. ¿Necesita otra razón para darse el gusto? A pesar de su contenido de azúcar, el chocolate es mejor que otros dulces para sus dientes porque se disuelve rápidamente.

Ingredientes:

10 onzas de chocolate oscuro

4 onzas de chocolate blanco

1/4 taza de almendras rebanadas o cortadas en tajadas delgadas

Preparación:

- 1 Cubra un molde de hornear con papel de pergamino para cocinar.
- 2 Corte el chocolate oscuro y el chocolate blanco en pedazos y manténgalos en montañitas separadas.
- 3 Derrita el chocolate oscuro en un baño de María. Si no tiene un baño de María, puede poner el chocolate en un tazón hondo resistente al calor sobre una sartén con agua hirviendo suavemente. Tenga cuidado y asegúrese de que el tazón no toque el agua.
- 4 Una vez se hayan derretido dos tercios del chocolate oscuro, remueva la sartén o el tazón del calor. Remueva el chocolate hasta que se haya derretido por completo.
- 5 Repita el mismo proceso para derretir el chocolate blanco, y use una sartén o tazón limpio.
- 6 Use una espátula para esparcir el chocolate oscuro sobre el papel de pergamino.
- 7 Deje caer cucharadas de chocolate blanco sobre el chocolate oscuro y use la punta de un cuchillo y movimientos circulares para mezclarlos.
- 8 Reparta las almendras por toda la mezcla de chocolate.
- 9 Ponga la bandeja de hornear en el congelador. Espere que el chocolate se endurezca, aproximadamente una hora. Cuando esté listo, rompa el chocolate en pedazos y disfrute!

Historia de la salud bucal: Seguro dental

¿Sabía usted que el seguro dental empezó a existir hace solo varias décadas? Aquí hay un vistazo de la sorprendente historia de esta industria y cómo ha transformado la odontología desde el 1950.

Principios del siglo 20: La vida antes del seguro dental

Durante la primera mitad del siglo 20, no había nada parecido al seguro dental. Desde el 1850 han existido diferentes tipos de seguros médicos pero ninguno cubría la odontología.

Esto quiere decir que los pacientes pagaban el costo total de los servicios dentales de su propio bolsillo. Como resultado, las personas únicamente visitaban al dentista cuando había algún problema — como un dolor intolerable de dientes — en vez de recibir limpiezas y exámenes regularmente.

1950s: La aparición de los primeros planes dentales

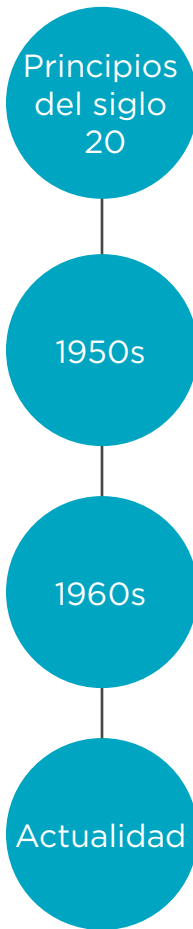
¿Qué elementos componen su lista ideal de beneficios laborales? En el 1954, para la Unión Internacional de Estibadores y Almacenistas (International Longshoremen's and Warehousemen's Union, en inglés) y la Asociación Marítima del Pacífico (Pacific Maritime Association, en inglés), esta incluía beneficios dentales. ILWU-PMA, el grupo que representa a estos trabajadores, presentó la idea de ofrecerle cobertura dental a los niños de los empleados, junto con \$750,000, a las asociaciones dentales en California, Oregon y Washington.

Poco después se crearon las primeras tres organizaciones de beneficios dentales. El Washington Dental Service se fundó en el 1954 y el Oregon Dental Service y el California Dental Association Service se fundaron en el 1955.

Ya para 1957, casi 2,000 niños tenían cobertura del California Dental Association Service, que más tarde se convirtió en Delta Dental of California.



1950s



1960s

1960s: La cobertura dental se extendió a lo largo del país

Cerca de 7,000 dentistas se unieron a la red de California Dental Service para 1963. La organización le brindaba cobertura a casi 235,000 personas. En esa época, el historial de reclamaciones de los afiliados se anotaba manualmente en tarjetas!

A medida que aumentaba la demanda por cobertura dental, la Asociación Dental Estadounidense (ADA, por sus siglas en inglés) recomendó la creación de una agencia nacional que coordinara la cobertura a lo largo de varios estados. En 1966, La Asociación de Planes Dentales de Delta Dental se creó con el nombre de Asociación de Planes de Delta Dental.

El siguiente año, Delta Dental de Washington se unió a la Asociación Internacional de Maquinistas para proporcionar el primer plan de beneficios dentales que incluía varios estados.

Actualidad: La mayor parte de los estadounidenses tienen cobertura dental

Hoy, cerca del 77% de los estadounidenses tiene seguro dental, de acuerdo a las estadísticas de inscripción de 2017 de la Asociación Nacional de Planes Dentales. Eso incluye casi un 90% de niños. Con seguro dental, usted tiene acceso a cuidado preventivo a bajo costo. Esto quiere decir que habrá más posibilidades de que consulte al dentista frecuentemente y menos probabilidades de que padezca de caries o enfermedades de las encías.

En 2019, las compañías Delta Dental brindan cobertura a más estadounidenses que cualquier otra compañía de seguro dental. Más de 78 millones de personas tienen la cobertura de los planes Delta Dental a través de los 50 estados, Puerto Rico y las Islas Vírgenes de los Estados Unidos.

Los lectores preguntan, y nosotros respondemos

Olivia pregunta:
 “¿Debo
 mojar mi
 cepillo de
 dientes
 antes de
 cepillarme?”

Hola, Olive: No necesariamente.

Esta pregunta provocó un intenso debate en línea. Puede que haya notado que el consenso se concentró en solo dos acercamientos a mojar el cepillo de dientes, pero, de hecho, existen tres: mojar el cepillo antes, mojar el cepillo después o no mojarlo para nada (muy radical, lo sabemos).

El punto es que, cada estilo tiene beneficios válidos.

- **El mojarlo antes** suaviza las cerdas del cepillo y las enjuaga.
- **El mojarlo después** asegura que la pasta dental se disuelva en su cepillo y no se caiga.
- **El no mojar el cepillo** hace que no hayan pasos adicionales entre aplicar la pasta dental y cepillarse.

Sin embargo, ninguna de estas opciones ofrece una ventaja abrumadora. En su lugar, para lograr una salud bucal óptima, adopte hábitos de cepillado consistentes y use una técnica de cepillado eficiente.

Los dentistas recomiendan cepillarse dos veces al día durante dos minutos, tomándose 30 segundos para cada cuadrante. Es fácil acelerar el proceso — de hecho, el adulto promedio pasa solamente 45 segundos cepillándose los dientes — así que considere usar un cronómetro para mantenerse en buen camino.

Contrario al mojar el cepillo de dientes, la técnica que use para cepillarse sí importa! Para remover la placa de manera efectiva, aplique la pasta de dientes, humedezca el cepillo según le parezca y agarre su cepillo de dientes formando un ángulo de 45 grados con las encías mientras cepilla las superficies interiores y exteriores de los dientes suavemente.

Sin embargo, la placa se acumula más allá de las superficies de los dientes. También se acumula entre los dientes y a lo largo de la encía, esto causa caries y enfermedades de las encías. Así que, también incluya el usar hilo dental en su rutina diaria de salud bucal.

Para unos dientes fuertes y saludables, no importa cómo ni cuándo decida mojar su cepillo. En vez de eso, la clave es continuar cepillándose y usando hilo dental a diario.

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

grin!

3

formas en la que la salud
bucal puede afectar sus

relaciones



Ya sea una relación personal o profesional, su sonrisa y la forma en que la trata, puede tener un gran impacto. (Un adelanto — el cuidar de sus dientes y encías podría revivir relaciones de cualquier tipo.) Échele un vistazo a algunas de las maneras inesperadas en que la salud bucal influye en su vida social.



1

Aumenta su confianza en el trabajo

¿Quiere que sus colegas lo vean como un compañero seguro y confiable? Respire hondo, párese derecho y sonría. Más de la mitad de los estadounidenses dice que una buena salud bucal los hace sentir confiados, según la encuesta acerca de la salud bucal y el bienestar de los adultos administrada por la Asociación de Planes de Delta Dental (DDPA, por sus siglas en inglés). Para muchas personas, la salud bucal es más importante para la autoestima que una piel sana o el estar en forma.

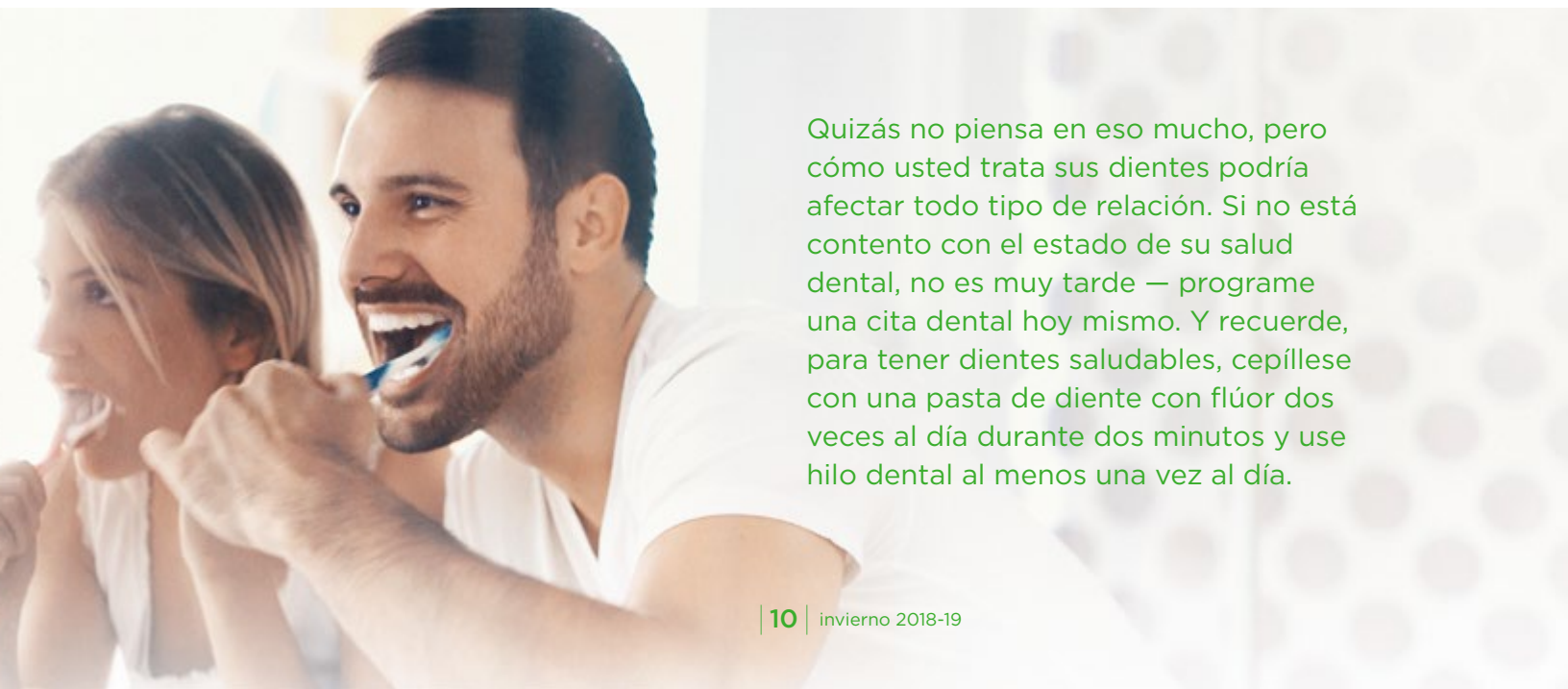


② Deja una buena impresión

Cuando conoce a alguien por primera vez, su sonrisa podría ser el secreto para empezar con el pie derecho. De hecho, el 65% de los adultos de la encuesta hecha por el DDPA considera que la sonrisa de una persona es de las cosas más importantes que ellos recuerdan de una primera impresión. No solo los estadounidenses entrevistados dicen sentir mayor atracción por las personas que sonríen frecuentemente, sino que también más de la mitad cree que las personas que sonríen son más exitosas.

③ Mantiene relaciones saludables

No se tratad solamente *de* cepillarse — también se trata de *cómo* se cepilla. No importa con quién comparta el baño, es importante respetar los espacios de cada uno, especialmente en lo relacionado a los cepillos de dientes. Los adultos creen que una de las razones principales para terminar una relación es que alguien use su cepillo de diente sin preguntar, según la encuesta de la DDPA. Además de ofender a su compañero de cuarto o pareja, el compartir un cepillo de diente es una forma segura de transmitir gérmenes como el estreptococo y E. coli junto a gérmenes que causan caries. Si se encuentra en un apuro, use su dedo o una toalla limpia.



Quizás no piensa en eso mucho, pero cómo usted trata sus dientes podría afectar todo tipo de relación. Si no está contento con el estado de su salud dental, no es muy tarde — programe una cita dental hoy mismo. Y recuerde, para tener dientes saludables, cepílese con una pasta de diente con flúor dos veces al día durante dos minutos y use hilo dental al menos una vez al día.

Respuestas de dos palabras



P:

¿El ponche de huevo es malo para sus dientes?

R:

Eso depende.

Para muchas personas, el ponche de huevo es una tradición que va de la mano con las temperaturas frías del invierno. Sin embargo, esas preciadas recetas familiares de ponche de huevo podrían tener niveles altos de azúcar, lo cual podría dañar sus dientes.

¿Sabía que una porción de ponche de huevo tradicional contiene aproximadamente 20 gramos de azúcar? Quizás esto no le parece una cantidad enorme pero el límite diario recomendado por la Asociación americana del corazón es solamente 37.5 gramos para los hombres y 25 gramos para las mujeres. Toda esa azúcar podría pegarse a los dientes y causar caries dental. Si se le añade alcohol a la mezcla, su boca podría researse y hacer que el azúcar se vuelva aun más pegajosa.

No se preocupe, esto no quiere decir que tenga que renunciar al ponche de huevo para el resto de su vida. Con estas simples modificaciones, usted y sus dientes pueden continuar disfrutando de un vasito de ponche ocasionalmente:

- Sustituya su receta típica por una alternativa libre de azúcar y alcohol. Intente realzar el sabor con especias como la nuez moscada, los clavos o el jengibre.
- Alterne los sorbos de ponche con sorbos de agua para ayudar a remover el azúcar de los dientes.
- Disfrute del ponche de huevo con la comida en vez de por sí solo. El comer ayuda a enjuagar el azúcar.
- Luego de disfrutar del ponche, cepílese los dientes durante dos minutos usando una pasta dental con flúor, o mastique goma de mascar libre de azúcar si no puede cepillarse los dientes.

También podría probar otra bebida invernal. Considere hacer una infusión de té y palitos de canela. ¡Algunos tipos de té, como el té verde, incluso podrían tener antioxidantes que beneficien las encías!

Por qué podría tener un mayor riesgo de tener caries

Su sonrisa es tan especial como usted. Sin embargo, hay algo que todas las bocas tienen en común — la mayoría padece de caries dentales. De hecho, de acuerdo al [Centros para el control y la prevención de enfermedades](#), más del 90% de los estadounidenses tendrán una caries en algún momento de su vida. Aunque es imposible predecir con exactitud quién tendrá caries, algunos factores genéticos y de estilo de vida podrían aumentar su predisposición.

Antojos genéticos

La mayoría de las personas sabe que el azúcar es el causante principal de la formación de caries. Pero, ¿sabía usted que la genética también puede influenciar cuán dulce es su paladar? Un estudio [reciente publicado en Cell Metabolism](#) sugiere que las ansias de comerse algo dulce están codificadas en su ADN.

Buenas noticias — existen muchas [alternativas saludables para satisfacer los antojos de azúcar](#) sin arriesgarse a contraer caries.



La forma del diente

La forma de sus dientes puede aumentar su riesgo de caries. Si sus dientes tienen grandes valles, podría considerar ponerse selladores, los cuales pueden sellar las superficies de la mordida y prevenir las bacterias que causan caries. Asegúrese de saber si los selladores tienen cobertura bajo su plan dental y si existen limitaciones de edad, antes de buscar tratamiento.

La fortaleza del esmalte

Su perfil genético determina si su esmalte es naturalmente más fuerte o más suave que el esmalte promedio. El esmalte de los dientes protege las capas interiores de las caries. Mientras más suave es su esmalte, más fácil los ácidos de la placa dental pueden atacar y corroer el esmalte dental, y con el tiempo, alcanzar las capas interiores del diente.

Las grietas y fosos profundos en la parte superior de la superficie de sus dientes lo podrían hacer particularmente vulnerable a las caries.



Composición de la saliva

La saliva podría ser la heroína anónima de la prevención de las caries. La composición química de su saliva puede remineralizar — un proceso que evita que sus dientes desarrollen caries. Además, el producir menos saliva podría hacerlo más propenso a las caries. La cantidad de saliva que produce es determinada por una serie de factores relacionados a su estilo de vida, como por ejemplo, los ronquidos, la dieta y los medicamentos que toma.

Los efectos de la saliva no terminan ahí. Según un artículo en la [*International Journal of Contemporary Dental and Medical Reviews*](#), la composición de su saliva incluso podría ayudar a reducir algunos tipos de bacteria que causan caries.

Aunque estos factores podrían influenciar su riesgo de caries, los hábitos de salud bucal y las visitas regulares al dentista son clave para evitar las caries. Y como la mayoría de los planes dentales tienen obertura para exámenes preventivos regulares a poco o ningún costo, ¡no hay razón para no ir!

Su lista para una sonrisa de invierno

Ilumine su espíritu con estas energizantes actividades invernales.

- ① Construya un muñeco de nieve y dibújale una gran sonrisa! ¿No encuentra nivele por ningún lado? Intente construir un [muñeco espumoso](#) (sólo disponible en inglés) usando bicarbonato de sodio. Este experimento divertido que puede hacerse en interiores le permite ver como el muñeco de nieve se “derrite”.
- ② Llévelo a sus vecinos un detalle sabroso para contagiarlos con su alegría.
- ③ Cree una lista de sus canciones favoritas de la temporada.
- ④ Disfrute del calor en una clase de yoga caliente. ¡No olvide tomar agua!
- ⑤ Enséñese usted mismo un truco nuevo. Aprenda cómo usar un yo-yo, hacer malabares o sacarse cartas de la manga.
- ⑥ ¡Confeccione su propia golosina! Échele un vistazo a [la receta de corteza de chocolate](#) hecha en casa en la página 5.
- ⑦ Visite un jardín botánico en interiores para disfrutar de flores con colores vibrantes..
- ⑧ Sorprenda a un amigo con una carta escrita a mano en papel.
- ⑨ Saque sus materiales para hacer manualidades y cree un álbum de recortes.
- ⑩ Invite a un amigo a ir a patinar sobre hielo.



Tendencia dental destacada:

Desintoxicación a base de jugos

Las desintoxicaciones a base de jugos: una manera rápida de perder peso y... ¿desgastar el esmalte?

¿Está planificando seguir una dieta a base de jugos para perder unas libras luego de las fiestas? Si tan solo fuera así de sencillo.

Si nunca había escuchado acerca de las dietas a base de jugos, piense en estas como un tipo de ayuno a base de jugos. En vez de ingerir alimentos sólidos, durante la desintoxicación usted solamente toma jugos de frutas y vegetales.

Las desintoxicaciones a base de jugos prensados en frío se han vuelto muy populares porque se alega que ayudan a desintoxicar el cuerpo, perder peso, aumentar los niveles de energía y producir una complejión radiante. Además, como son totalmente naturales, el jugo de frutas contiene una cantidad impresionante de nutrientes, minerales y vitaminas.

Exprimir unas frutas para obtener el cuerpo ideal — suena como un buen negocio. ¿Pero existen riesgos asociados a las dietas a base de jugos?

¿Las dietas a base de jugos = pérdida de peso?

Seguir una dieta a base de jugos suena bastante sencillo: Ingerir solamente jugos por una semana para cancelar toda esa comida que consumió en exceso durante las fiestas. Pero cualquier que haya seguido una dieta a base de jugos le podrá decir que en realidad no es tan fácil, ni tan agradable. Debido a que los jugos tienen menos calorías que la comida promedio, al dejar de ingerir alimentos sólidos, su consumo de calorías también disminuye drásticamente. Sin embargo, prepárese para ver esas libras que pierda de vuelta cuando regrese a su dieta normal.

¿Las dietas de jugo pueden afectar la salud bucal?

Los jugos de frutas contienen niveles altos de azúcares naturales que, en grandes y continuas cantidades, afectan los dientes. Pero el peligro no es solamente el azúcar. Más bien, es las bacterias bucales que se alimentan del azúcar y producen ácido que desgasta el diente y lleva a tener caries.

El jugo se acumula en los canales más vulnerables de la boca, especialmente en el borde las encías y entre los dientes. Cuando las bacterias y el ácido se acumulan en estos canales, estos pueden causar irritación en las encías e incluso una enfermedad en las encías.

Además, durante una desintoxicación usted no solamente renuncia a las comidas sólidas, sino que también renuncia a masticar, lo cual tiene la función de producir saliva que enjuaga las partículas de los dientes, las saca de la boca y manda al esófago. Al no masticar, las azúcares, al igual que el ácido cítrico, se queda en los dientes y promueve el desgaste de las encías y sensibilidad en los dientes.

Así que, si va a seguir una dieta a base de jugos, aquí le presentamos cómo proteger sus dientes:

- **No saboree el jugo, tómeselo.** Cuando ingiere el jugo rápidamente limita la exposición prolongada a las azúcares del jugo.
- **Use un popote o pajilla.** Los popotes o pajillas reducen el contacto del diente con el jugo.
- **Tome agua.** Después de consumir jugo, enjuague el azúcar con H₂O.
- **Cepílese los dientes.** Dele a sus dientes aproximadamente una hora para que se recuperen de los ácidos del jugo antes de cepillarse.
- **Coma frutas frescas.** La fibra en las frutas estimula la producción de saliva que ayuda a limpiar los dientes.

¿Las dietas a base de jugos, tienen un efecto energizante o tranquilizador?

Debido a los altos niveles de azúcar y la deficiencia en calorías, fibra y proteínas, las dietas a base de jugos podrían crear un desbalance de nutrientes y electrolitos. Justo como cuando tiene hambre, la intoxicación causa cansancio, dolores de cabeza, deshidratación, fluctuaciones de azúcar en la sangre y disminuye la capacidad de concentración. También, las grandes cantidades de jugos de frutas podrían afectar el proceso de digestión y causar diarrea, lo cual haría que el cuerpo expulse los nutrientes que necesita para funcionar.

Cómo desintoxicarse de manera correcta

Aunque los defensores de las dietas a base de jugos insistan en que se sienten más saludables, livianos y desintoxicados gracias a la desintoxicación, estos testimonios no han sido probados. Según el Centro [Nacional para la Salud Complementaria e Integral](#), no existen datos científicos que sugieran que las dietas a base de jugos sean un método válido de desintoxicación. Aun más, los jugos sin pasteurizar podrían introducir bacterias nuevas.

Entonces, si las dietas a base de jugos no pueden desintoxicarlo de las galletitas que comió durante las fiestas, ¿qué lo hará?

En realidad, el cuerpo no necesita ayuda para desintoxicarse. De hecho, el cuerpo está desintoxicando constantemente a través de los procesos reguladores básicos del hígado, los riñones y el colon.

Recupérese de las fiestas comiendo de todo

Bueno, no de todo. Pero para asegurarse de sentirse bien, verse bien y perder peso después de las fiestas, siga una dieta balanceada consistentemente. Es la mejor manera de asegurarse de que su hígado, riñones y colon estén en condiciones de combatir las toxinas de su cuerpo naturalmente.

El veredicto: En nombre de su salud y su sonrisa, replantéese las dietas a base de jugos. En su lugar, ingiera una dieta balanceada repleta de frutas y vegetales en su forma natural. Y si insiste, elija un jugo ocasionalmente como suplemento de sus alimentos, no para reemplazarlos.

¿Está por jubilarse? No olvide su cobertura dental

Cuando la jubilación se ve en el horizonte, podría hacerse fácil descuidar la salud bucal. Ya sea que para la jubilación usted esté planeando viajar por el mundo o simplemente empezar un pasatiempo nuevo en el hogar, una cobertura y cuidado dental apropiados son importantes para tener un futuro saludable. Aquí presentamos algunas formas de preparar su sonrisa para este nuevo estilo de vida.

Conozca los hechos

Al igual que en cualquier otra etapa de la vida, usted enfrenta una serie única de cambios en la salud bucal a medida que entra en una edad avanzada. Estos pueden incluir un aumento en caries, boca seca, encías retraídas y más, y hacen que sea aún más importante prestarle atención al mantenimiento de una sonrisa saludable. De hecho, la caries dental es la enfermedad crónica de mayor prevalencia en las personas mayores de 65 años, según el Instituto [Nacional de Investigaciones Dentales y Craneofaciales](#).

Sea proactivo

El cuidado preventivo es esencial para mantener los dientes fuertes y funcionando. Los exámenes regulares y limpiezas pueden ayudarlo a evitar las caries y las enfermedades de las encías o a detectar estos problemas a tiempo, antes de que se vuelvan muy costosos.

Desafortunadamente, muchos adultos de edad avanzada no programan citas regulares. Más del 35% de los adultos mayores de 65 años no visitaron al dentista en el 2016, según el [Centros para el control y la prevención de enfermedades](#). Esto podría ser porque muchos estadounidenses que tienen cobertura a través de su patrono pierden sus beneficios cuando se retiran. Además, muchos planes de Medicare no cubren el cuidado dental.

Conozca sus opciones de cobertura


Aunque puede pagar los gastos de bolsillo de su propio bolsillo, usted tiene opciones de cobertura que pueden ayudarlos a proteger su sonrisa y su cartera por muchos años. Delta Dental ofrece una gran variedad de planes individuales para cubrir sus necesidades. Visite nuestro sitio web para [comparar planes](#) y [obtener un estimado](#).

También podría ser elegible para tener un plan Delta Dental de afiliados. Desde planes de membresía hasta programas dentales federales para militares, jubilados y veteranos, [encuentre la lista completa](#) en nuestro sitio web.

Si se toma un poco de tiempo ahora para pensar en cobertura dental, podrá luego concentrarse en todos los beneficios que le ofrece la jubilación sin dejar que los problemas de salud bucal interrumpan sus planes.

5 estadísticas sorprendentes

El cuidado dental preventivo en Estados Unidos es hoy día más común que nunca antes pero eso no significa que estemos haciendo todo lo que podemos hacer para mantener las bocas saludables. Descubra si usted también ha pasado por alto estos aspectos de la salud bucal.




El
40%
de los niños
menores de
3 años nunca
han visitado
un dentista.

Como los dientes de los bebés se caen, muchas personas piensan que no son importantes. Pero los dientes de bebé saludables son necesarios para sonreír, hablar y masticar. También ocupan espacio en la quijada para que los dientes de adulto crezcan debajo de las encías.

Mucho antes de que los dientes permanentes emerjan, los niños deben visitar un dentista pediátrico. Un niño debe consultar un dentista cuando aparece el primer diente, o no antes de su primer cumpleaños, según la Academia Estadounidense de Odontología Pediátrica. Las consultas dos veces al año ayudan a que los chiquitos desarrollen una base sólida en su salud bucal y reduce los riesgos de tener problemas dentales en un futuro.

En los niños, las actividades deportivas son responsables del 13% de todos los traumas bucales, según la revista de la Asociación Dental Estadounidense (Journal of the American Dental Association, en inglés). Sin embargo, los protectores bucales casi no se usan. Los protectores bucales con las medidas apropiadas pueden reducir o eliminar las lesiones dentales. Protegen las quijadas de fracturas y protege a los dientes, labios, mejillas y otros tejidos suaves de trauma. Dado el riesgo de lesiones dentales especialmente alto en los deportes de contacto como lo son el fútbol, baloncesto, fútbol americano y el hockey, los atletas jóvenes y mayores deben usar protectores bucales antes de jugar.



Solo el
60%
de los niños que
juegan deportes de
contacto usan un
protector bucal.

grin!

El cepillarse los dientes dos veces al día durante dos minutos es la primera línea de defensa frente al mal aliento, la caries y las enfermedades de las encías. El cepillarse una vez al día le da espacio a las bacterias y a la placa para que prosperen.

Cuando la placa pegajosa no se remueve se convierte en sarro, una sustancia áspera que una vez se desarrolla dificulta limpiarse los dientes. Cuando el sarro obstaculiza el cepillado, su riesgo de caries y otros problemas de salud aumenta.

3 de cada 4
“millennials” solo
se cepillan los
dientes una vez
al día.

El
42%
de los adultos
visita el dentista
menos de una
vez al año.

Aunque cepillarse los dientes dos veces a diario es crucial, hay ciertas tareas imposibles para los cepillos de dientes. Por ejemplo, el sarro, esa sustancia dura y áspera que es producida cuando no se remueve la placa, solamente puede removerse con las herramientas de un dentista. Debido a que el sarro causa caries y enfermedades en las encías, las visitas dentales regulares son un componente indispensable en la protección de los dientes. Los dentistas también pueden prevenir y detectar problemas de salud bucal a tiempo y de esta forma usted evita complicaciones en un futuro.

La clave para mantener su sonrisa viéndose y sintiéndose de maravilla a lo largo de su vida es no descuidar el cuidado preventivo. Este empieza en el hogar cuando se cepilla dos veces al día, usa el hilo dental una vez al día y lleva una dieta saludable y balanceada. Y, por supuesto, consulte su dentista regularmente.

El
48%
de los adultos
le preocupa no
tener una sonrisa
atractiva a medida
que pasan los
años.



GZOO

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.**