

grin!

● primavera 2019

Turismo dental:
Qué debe saber
antes de ir

¿Por qué agua?

**¿Existirá una vacuna
contra las caries?**

**Prepare su boca para
dar un discurso**

4 formas de continuar usando

el hilo dental

en este número de

grin!



8

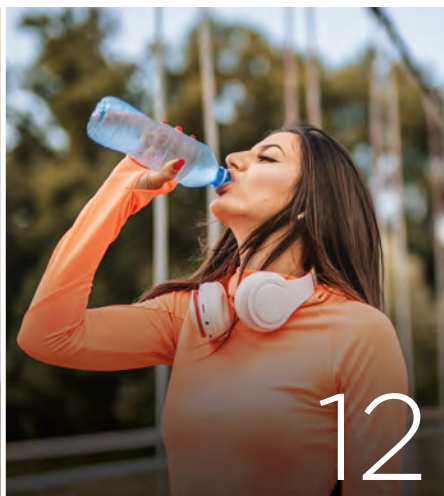
¿Cándo fue la última vez que se cepilló los dientes?

Si ha pasado mucho tiempo, no se preocupe. Le mostramos cómo puede ponerse en marcha.

4 **Historia de la salud bucal:**
Decoraciones para dientes

6 **Buena receta para la salud bucal:**
Una infusión refrescante de agua con moras y menta

15 **Su lista de sonrisa de primavera:**
10 razones para sonreír



12

No le diga que no al H2O

Un vaso de agua hace mucho más que simplemente calmar su sed. Conozca cómo esta bebida sencilla podría disminuir sus riesgos de caries dentales y enfermedades en las encías.

5 **El tema con el Dr. Dill:**
Dr. Dill lo ayuda a conocer la verdad acerca de la decoración de los dientes

7 **Los lectores preguntan, y nosotros respondemos:**
¿Cómo puedo evitar la boca reseca durante una presentación?

18 **5 ejercicios para activar su rutina de cepillado de dientes:**
Ponga mucho más que su sonrisa en forma



16

¿Debe atenderse sus dientes en el extranjero?

Todos los años miles de estadounidenses cruzan la frontera para recibir cuidado dental. Pero esta costumbre no es para todo el mundo.

11 **Respuestas de dos palabras:**
Vacunas contra las caries

17 **El primer plan dental del bebé:**
Consulte la guía de cobertura dental de los bebés

grin! [®] más

Visite el sitio web de *Grin!* para ver más maneras de mantener la salud de su sonrisa.



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. ■

Historia de la salud bucal: Decoraciones para dientes

Puede que piense que el “bling” es una moda nueva pero sucede que incluso las civilizaciones en la antigüedad estaban fascinadas con embellecer sus dientes. La odontología cosmética tiene una historia larga y sorprendente — iconózcala!

1800 a.C. al 250 d.C.

Algunos de los primeros decoradores de dientes fueron dentistas mayas que decoraban los dientes con jade, turquesas, oro y amatista. Este proceso incluía hacer agujeritos en los dientes y luego usar pegamentos hechos a base de plantas para pegar las decoraciones.



250 al 1870

Según una costumbre conocida como “ohaguro”, los aristócratas japoneses pintaban sus dientes de negro cuando llegaban a la pubertad como un símbolo de salud, belleza y estatus. La tinta se hacía disolviendo pedacitos de hierro en vinagre y también se creía que ayudaba a preservar los dientes y protegerlos de volverse amarillos y de las caries. Aunque la práctica se popularizó durante los siglos 8 al 12, se llegó a prohibir en el 1870 bajo el gobierno Meiji.



1178

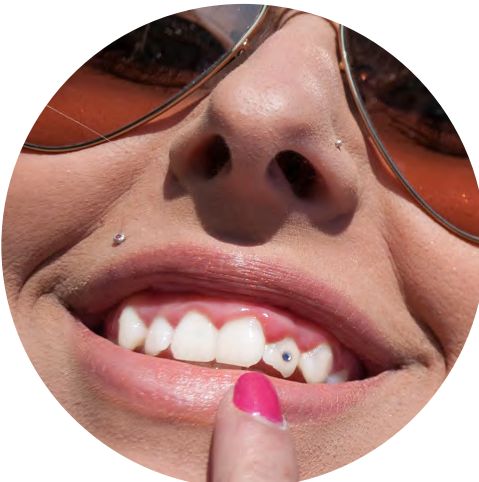
Cuando los exploradores chinos en las montañas de las Filipinas describieron sus encuentros con una “tribu brava con dientes cubiertos de oro”, estaban, sin saberlo, documentando por primera vez la odontología cosmética. La evidencia arqueológica sugiere que estos “dientes cubiertos de oro” se lograban mediante martillazos de placas de oro en la boca. A veces el oro se adhería haciendo pequeños agujeritos en los dientes. ¡Hacemos lo que sea con tal de vernos bellos!



Editorial credit: julianne.hide / Shutterstock.com

1401 al 1500

Unas calaveras desenterradas pertenecientes a la Dinastía Ming, revelaron que los chinos de esa época adornaban sus dientes usando patrones muy elaborados de escamas de peces hechos de oro.



Actualidad

La decoración de los dientes incluye una variedad de cosas, desde parrillas a prendas para los dientes e incluso tatuajes en los dientes.

A pesar de su insistente popularidad, la decoración de los dientes usualmente causan complicaciones dolorosas y costosas. Así que, considere darle prioridad a su salud bucal y admire las decoraciones dentales en los museos en vez de en su boca. ■



El tema con el Dr. Dill

¿Vale la pena decorarse los dientes?

Sus dientes, encías y tejido bucal están diseñados para conformar su sonrisa única. Aunque embellecer su boca o dientes con tatuajes, prendas o parrillas puede ser tentador, estos cambios pueden alterar el balance natural de su boca. ¿Cómo?

¡Auch! Las perforaciones en la boca, los taladros innecesarios o el añadir parrillas podría dañar su sonrisa al:

- Astillar o romper sus dientes
- Quebrar sus coronas
- Hacer cortes profundos en sus encías y su boca
- Atraer bacterias
- Aumentar el riesgo de infecciones

Las posibilidades de estos daños, junto con el potencial de enfermedad de las encías y mal aliento, sugieren que quizás sea mejor dejar que su sonrisa hable por sí misma.

Es cierto que algunas civilizaciones en la antigüedad consideraban que el pintarse y perforarse los dientes eran símbolos de belleza y estatus. Sin embargo, la ciencia dental ha hecho muchos adelantos desde entonces. Hoy día, somos capaces de evitar muchos de los problemas de salud bucal que las personas sufrían en esos tiempos.

Así que, olvide los ornamentos dentales y evite el dolor innecesario, las complicaciones y los costos. Si en serio quiere que su sonrisa brille, ¡manténgala saludable! Cepille sus dientes dos veces al día, use el hilo dental a diario y recuerde consultar su dentista regularmente. ■



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: Una infusión refrescante de agua con moras y menta

Tomar agua puede ser aburrido y sentimos la tentación de buscar una bebida azucarada con un número alto de calorías. En su lugar, intente este truco: infusione el agua con frutas frescas. Los sabores inesperados y delicadamente dulces, como los de las moras y la menta que usamos en esta receta, le brindarán el sabor que le gusta mientras lo mantienen hidratado.

Ingredientes:

Un puñado de moras (io más, si así lo desea!)
4 ó 5 hojas de menta
Agua

Preparación:

- ① Macere las moras con sus manos, un macerador o una cuchara. Vierta el jugo en una jarra.
- ② Frote las hojas de menta entre sus manos para que suelten los aceites. Póngalas en la misma jarra.
- ③ Añada de 3 a 4 tazas de agua a la jarra.
- ④ Deje que el agua, el jugo de moras y la menta infusione (repose en el agua) durante un mínimo de dos horas. Para maximizar el sabor, déjelos en el refrigerador toda la noche.
- ⑤ Mueva el agua con una cuchara. Añada más moras o menta si así lo desea.
- ⑥ ¡Disfrute! ■

Menta

La menta es conocida por su uso para el mal aliento pero también puede ayudar el funcionamiento del cerebro y el proceso de digestión.

Moras

Los antioxidantes que se encuentran en las moras no solamente protegen el cuerpo, sus propiedades antibacteriales también pueden combatir las bacterias en su boca.

Los lectores preguntan, y nosotros respondemos

Bryan pregunta:
“¿Es normal tener la boca reseca antes de comenzar una presentación?”

Si siente que su boca se reseca con frecuencia, lo mejor es hablar con un dentista o con un médico. Ellos podrían ayudarlo a encontrar una causa subyacente o recomendarle medicamentos y productos que podrían ayudarlo. Mucho más que hacerlo sentir incómodo, una boca crónicamente reseca puede aumentar las posibilidades de tener caries, enfermedad de las encías, infecciones bucales y mal aliento.

¡Hola, Bryan! No se preocupe — es normal sentir la boca reseca antes de comenzar a dar una presentación, especialmente si está ansioso o nervioso.

La boca reseca es una respuesta natural del instinto de supervivencia de “lucha o huida” del cuerpo en situaciones de mucho estrés. El hablar en público suele darle estrés a muchas personas. Además de crear una sensación de resequedad molesta que muchos conocen como “boca de algodón”, las hormonas del estrés producen cambios físicos que pueden incluir latidos fuertes de corazón, respiraciones rápidas, músculos tensos y mucho sudor.

Aquí le damos las buenas noticias — hay muchas formas de ayudar a que su boca se mantenga húmeda la próxima vez que se pare detrás de un podio.

- Mantenga una botella de agua a su alcance durante la presentación.
- Antes de comenzar, masque goma de mascar libre de azúcar para producir más saliva.
- Evite el tabaco, la cafeína, las bebidas ácidas y el alcohol, los cuales pueden empeorar la boca reseca.
- Consulte con su dentista, él puede recomendarle soluciones específicas de acuerdo a sus necesidades.
- Respire profundo para calmar sus nervios antes de la presentación, practique su charla y asegúrese de que todo está listo. ■

4 estrategias para comenzar a usa — y continuar usando — *el hilo dental* regularmente

Usted sabe que debe hacerlo todos los días. Su dentista siempre le dice que usar el hilo dental es importante. Y lo ha escuchado antes: el usar el hilo dental es la mejor forma de reducir el riesgo de enfermedades de las encías y de prevenir las caries que se desarrollan entre los dientes. Sin embargo, es tan fácil terminar el día sin haber agarrado el hilo dental!

Nunca más. Aquí mostramos cuatro consejos para que finalmente incorpore este paso importante en su rutina diaria.

1

Escoja el hilo dental perfecto.

Si desea usar el hilo dental regularmente, es más fácil si se lo disfruta. ¿Qué mejor forma que usar el hilo dental apropiado? Intente usar un tipo nuevo de hilo dental.

Quizás aprecie un hilo sedoso y cubierto de cera que se deslice suavemente entre sus dientes. O quizás los sabores sean más su estilo: el sabor dulce de la goma de mascar — o tocino. ¿Siempre se le ha hecho difícil llegar a las muelas de atrás? Un portahilos podría ser justo lo que necesita. Sea lo que sea, asegúrese de tener el hilo dental que le facilite su uso.

Una vez se acostumbre, puede que incluso empiece a disfrutar de esa sensación refrescante — o atocinada — entre sus dientes.

2

Guarde el hilo dental en un lugar visible.

Ojos que no ven, corazón que no siente. Mantenga su hilo dental visible y así no tendrá ninguna excusa para olvidarlo. Póngalo en el tocador de baño, al lado del lavamanos o de su cepillo de dientes.



3

Designe un horario para usar el hilo dental.

Para que el uso del hilo dental se sienta parte de su rutina, dedíquele un momento particular del día a usar el hilo dental. Podría ser antes de irse a la cama, luego de cepillarse los dientes. Podría ser justo cuando se levanta en la mañana. O quizás durante su periodo de almuerzo en el trabajo. Sea cual sea el momento que escoja, asegúrese de que sea un horario cómodo y manténgase haciéndolo.

4

Siempre tenga a mano hilo dental adicional.

Cuando tenga el hábito de usar el hilo dental regularmente, puede que se le empiece a acabar el hilo dental más rápido. No deje que eso sea una excusa para saltarse un día o dos. Compre hilo dental al por mayor y tenga varios en varios lugares. Lleve hilo dental en su mochila, maletín o bolso. Guarde hilo dental en el escritorio del trabajo. Debe tener hilo dental a su alcance donde quiera que esté.

¿Sabía que...?

De acuerdo a una revisión de estudios hecha por Cochrane en el 2011, cuando usa el hilo dental regularmente sus encías sangran menos.

Ahora que usa el hilo dental con regularidad, aquí le mostramos cómo puede aprovecharlo:

1. Use de 10 a 24 pulgadas de hilo.
2. Envuelva las puntas del hilo alrededor de sus dedo índice y corazón.
3. Pase el hilo entre sus dientes y deslícelo suavemente en forma de "C" hacia la parte de abajo de cada diente. Evite los movimientos de serrucho que podrían lastimar sus encías.
4. Use una sección limpia del hilo cada vez que lo pase para evitar regar pedazos de comida y bacteria.
5. Sea minucioso. No deje un solo diente sin pasarle el hilo dental. Aunque no lo crea, eso incluye los dientes de la parte de atrás. El pasar el hilo dental por las muelas de atrás puede ayudar a remover la placa de entre los dientes y las encías. ■

Respuestas de dos palabras



P:

¿Va a existir una vacuna contra las caries?

R:

Es posible.

Las caries son detestables. Se ocultan en las esquinas de su boca y solo las descubre su dentista todo desilusionado. No es ninguna sorpresa que las caries lo hagan sentir desamparado a la hora de hacer preguntas acerca de vacunas.

Las buenas noticias son que hay científicos en la Academia China de las Ciencias que se encuentran trabajando en una vacuna que podría disminuir su riesgo de caries.

Así es como funcionaría:

- De manera similar a la vacuna para el resfriado común, una vacuna contra las caries sería una mezcla de proteínas con *Streptococcus mutans* (*S. mutans*), la cual es la bacteria causante de caries.
- Una vez se reciba, la vacuna activaría la resistencia de su cuerpo a la *S. mutans*, de manera que, con el tiempo, ya no podría causar caries dentales.

En el 2012 [un estudio](#) acerca de la vacuna contra caries que se publicó en la Revista de Investigación Dental (*Journal of Dental Research*, en inglés), encontró que una vacuna a base de una fusión de proteínas que se había producido causaba inflamación no deseada. Sin embargo, unos estudios que se realizaron después arrojaron resultados más alentadores:

Más del 50% de las ratas y ratones con caries mostraron señales de mejoría.

Además, se pudo prevenir el 64.2% de la caries entre aquellos que no tenían caries.

La caries dentales afecta mucho más que la salud bucal. La caries puede causar gingivitis y enfermedades en las encías, las cuales han estado asociadas a las enfermedades del corazón, la diabetes e incluso la demencia. A pesar de que una vacuna en contra de las caries podría mejorar la vida y las sonrisas alrededor del mundo, la ciencia aun se encuentra en su etapas iniciales.

Así que, al día de hoy, es necesario hacer todavía más pruebas e investigaciones antes de que usted pueda hacer una cita con su dentista para obtener la vacuna. Mientras tanto, la mejor manera de evitar las caries es mediante el cuidado preventivo de su sonrisa. Solamente el cepillarse los dientes dos veces al día y el usar el hilo dental diariamente podría proteger sus dientes de las bacterias nocivas. Además, recuerde consultar su dentista dos veces al año para que pueda estar atento a cualquier desarrollo de bacterias y controlar su salud bucal. ■

Por qué el agua es buena para la salud dental

Agua. Alimenta las plantas, la vida en el océano e incluso las células de su cuerpo. Pero, ¿sabía que también es esencial para su salud dental? Tómese un minuto para conocer las cuatro maneras en que el agua ayuda sus dientes y encías.

1. Enjuaga las bacterias dañinas.

El tomar agua después de comer puede ayudar a limpiar su paladar, sus dientes y su aliento, especialmente cuando no tiene tiempo de cepillarse los dientes. La comida deja restos que se convierten en ácido que causa caries.

¿Quiere parar este proceso? Mantenga un vaso de agua a mano para tomárselo luego de comer. El agua ayuda a limpiar los pedacitos de comida y bacterias antes de que puedan hacerle daño a los dientes. Aun más, diluye los ácidos de su boca.



2. Fortalece el esmalte

¿Sabía que la superficie de sus dientes es el material más duro del cuerpo humano? Incluso, es más dura que los huesos, el 96% del esmalte está hecho de mineral. Sin embargo, si no está atento, los alimentos y las bebidas ácidos pueden debilitar rápidamente esta importante defensa.

Para proteger sus dientes de la caries dental, escoja agua que contenga flúor. Mediante un proceso llamado remineralización, el flúor ayuda a endurecer su esmalte y evita que se formen caries. Si el agua local no contiene flúor, hable con su dentista sobre los suplementos de flúor.



3. Combate la boca reseca

La boca reseca no solamente es incómoda, sino que también aumenta su riesgo de enfermedades de las encías y caries. La saliva ayuda a enjuagar las bacterias dañinas y el ácido. Mantenga una botella de agua con usted y tome agua durante el día para mantener la boca húmeda.

4. Lo mantiene hidratado

No hay ninguna otra bebida que se le compare. El agua es la mejor manera de hidratarse. Como el agua no contiene ningún aditivo que deshidrate, puede combatir la sed rápidamente y ayudarlo a tener una boca y cuerpo saludable. ¿Está buscando cómo innovar un favorito de todos los tiempos? Añádale un toque de moras y menta al agua. Mire la página 6 para ver [la receta](#).

¿Sabía que...? Un adulto promedio necesita tomar de ocho a 13 tazas de agua cada día. ■

Su lista de sonrisa de primavera



Échele ganas a la primavera con estas divertidas actividades.

- 1 Reconéctese con la naturaleza y siembre la flor oficial de su estado en su patio o decore su casa con flores recién cortadas.
- 2 Salga a caminar y disfrute de los olores frescos de la primavera.
- 3 Dele a su sonrisa una limpieza de primavera y reemplace los cepillos de diente que tengan más de cuatro meses.
- 4 Desconecte sus audífonos, abra las ventanas y escuche el canto de los pájaros.
- 5 Dibuje una sonrisa en su casa y ponga a bailar a su corazón mientras brinca en un trampolín.
- 6 Sazone su rutina y ejercítese mientras se cepilla los dientes. Consulte la página 18 para obtener ideas de cómo ejercitarse.
- 7 Deje libre a su niño interior y use los columpios del parque.
- 8 Vaya al zoológico un día soleado.
- 9 Refrésquese con amigos en un picnic con una infusión de frutas. Mire la receta perfecta en la página 6.
- 10 Mándele textos agradables a sus amigos y a su familia para contagiar sonrisas. ■



Tendencia dental destacada: Turismo dental

¿Le tiente viajar para obtener cuidado dental en el extranjero? Obtenga más información antes de irse.

Según *Patients Beyond Border*, casi la mitad de las personas que viajan al extranjero por razones médicas lo hacen para buscar tratamientos dentales. De hecho, según un estimado de *Patients Beyond Borders*, en el 2017 más de 6 millones de personas de todas partes del mundo — que incluyen 800,000 de estadounidenses — cruzaron una frontera para obtener un tratamiento. Algunas de las clínicas dentales en el extranjero prometen ahorros de casi 80% en procedimientos costosos como el conducto radicular, implantes y coronas, no debería sorprender a nadie que haya tantas personas interesadas.

¿A dónde van las personas?

El destino de las personas varía según el estado en donde vivan. Los residentes de Arizona, California y Texas suelen viajar a México. Aquellos que viven en la costa este de Estados Unidos prefieren ir a Costa Rica. Según *Patients Beyond Borders*, otros destinos dentales populares incluyen a Hungría, India, Indonesia, Malasia, las Filipinas, Polonia, España, Tailandia, Turquía y Vietnam.

¿Es seguro?

Si está considerando salir del país para obtener cuidado dental, asegúrese de investigar la seguridad y calidad de un dentista extranjero antes de irse de viaje. Lea las evaluaciones que han hecho otros

pacientes internacionales para que pueda hacerse de una mejor idea. A pesar de que los dentistas de la red de Delta Dental son sometidos a un proceso de credencial riguroso que asegura la calidad de el cuidado, algunas clínicas en el extranjero podrían tener una reputación menor.

Y recuerde, el turismo dental no es para todo el mundo. El recibir tratamiento dental en el extranjero podría no ser una buena idea si usted es propenso a tener ataques de asma, o si es más susceptible a infecciones a causa de una enfermedad del corazón, fallo renal o un trasplante.

¿Está cubierto por el seguro dental? ¿Ha pensado en el cuidado de seguimiento?

Antes de planificar un viaje al extranjero, es de suma importancia que consulte su cobertura dental para verificar si los servicios fuera de los Estados Unidos están cubiertos y cuál es la documentación que necesita. Algunos tipos de planes con redes dentales cerradas puede que no provean cobertura dental internacional.

Si algo sale mal luego de que haya regresado de su viaje para recibir cuidado dental, podría necesitar una visita de seguimiento — ya sea con un dentista local o posiblemente de vuelta en el extranjero. Recuerde que algunos dentistas en los Estados Unidos podrían negarse a proveer cuidado de seguimiento para tratamientos que se hayan comenzado en el extranjero para evitar riesgos y responsabilidades.

El veredicto: Si usted está considerando hacer turismo dental, mantenga a su dentista regular informado de cualquier trabajo dental que esté planificando en el extranjero. Si usted escoge viajar al extranjero para recibir tratamiento dental, investigue bien las credenciales de ese dentista y conozca cuál va a ser su costo inicial. ■



¿Los bebés necesitan cobertura dental?

Al fin llegó su nuevo bebé. Se ha surtido de ropita de bebé, instaló su asiento para el coche y añadió al nuevo bebé a su cobertura médica. Sin embargo, ¿ha pensado en su cobertura dental? La cobertura dental es una forma importante de proteger la salud de su bebé. Si no ha incluido la cobertura dental en la lista de cosas que hacer para el bebé, aquí mostramos tres razones para que lo haga.

1. Obtenga el cuidado dental que su bebé necesita

¿Sabía usted que su bebé debe consultar al dentista? La Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics, en inglés) recomienda que haga una cita antes del primer cumpleaños de su hijo — o antes de su primer diente, lo que ocurra primero.

El dentista de su hijo revisará las encías de su bebé, sus dientes y su mordida para asegurarse de que todo está en orden. Él o ella puede identificar las señales tempranas de caries, inflamaciones de las encías y dientes desalineados. El dentista de su hijo podría recomendar servicios preventivos, como por ejemplo, limpiezas o topicaciones con flúor. Una consulta dental también le permite hacer preguntas acerca de los dientes de su bebé y obtener consejos acerca de cómo cepillarlos y usar el hilo dental.

2. Evite las caries dentales de los bebés

Los bebés pueden desarrollar caries incluso antes de poder caminar. Los dientes usualmente salen a los seis meses pero podrían aparecer tan temprano como a los tres meses. Tan pronto como su bebé tenga al menos un diente, usted y el dentista de su hijo querrán prevenir las caries.

La caries dental es una enfermedad seria que puede causar infecciones en otras partes del cuerpo. Aun más, los niños que han tenido caries dental tienen más posibilidades de tener problemas dentales en su adolescencia y adultez.

Cuando usted previene (o detecta) las caries a tiempo, usted le asegura una vida repleta de sonrisas a su hijo.

3. Ahorre gastos dentales

Cuando su bebé tiene cobertura bajo su plan dental, usted no tiene que usar dinero de su bolsillo para pagar por visitas dentales. La mayor parte de los planes tienen cobertura de un 100% para exámenes, limpiezas y otros servicios de diagnóstico y prevención. Su plan también podría pagar tratamientos de restauraciones.

¿Cómo puedo incluir a mi bebé en mi cubierta dental?

Buenas noticias: el tener un bebé es considerado un Evento de vida calificadorio, lo cual quiere decir que puede hacer cambios a sus beneficios. Simplemente escoja una cobertura familiar e incluya a su bebé como dependiente. Si tiene cualquier pregunta acerca de su plan, consulte su administrador de servicios, agente de seguros o a un representante de servicio al cliente de Delta Dental.

¿No está cubierto? Puede [inscribirse](#) en un plan de Delta Dental que satisfaga las necesidades de su familia.

Cuando usted elige cobertura dental para el bebé, usted invierte en toda una vida de sonrisas saludable. ■

5

ejercicios para activar su rutina de cepillado de dientes

Si las lluvias de abril traen flores, entonces los ejercicios en la primavera traen una buena condición física en el verano, ¿correcto? Ponga su cuerpo y su sonrisa en forma al incorporar estos ejercicios sencillos en su rutina de cepillado. Asegúrese de empezar poco a poco, de manera que pueda durar los dos minutos completos que toma cepillarse los dientes bien dos veces al día.

1. Use la pared.

Intente sentarse con la espalda contra la pared, lo cual ejercita sus cuádriceps y su abdomen. ¡Obtiene puntos adicionales cuando puede hacerlo de corrido durante los dos minutos!



3. Párese de puntitas.

Párese en puntitas y levante las pantorrillas para tonificar los músculos de las pantorrillas. Trate de aumentar el total del número de repeticiones que puede hacer mientras se cepilla.

2. Párese.

¿Quiere tonificar la parte inferior del cuerpo? Camine mientras se cepilla los dientes para cumplir con su cuota de pasos diarios. ¿Es demasiado fácil? Rete a alguien que viva con usted a una competencia de caminata durante el cepillado de dientes.



Recuerde, si intenta estos ejercicios mientras se cepilla los dientes, asegúrese de que aun, y de manera segura, le está prestando a sus dientes la atención que merecen. Continúe cepillándose durante dos minutos con una pasta dental con flúor dos veces al día. Cepílese con el cepillo en un ángulo de 45 grados y préstele atención a todas las superficies de sus dientes.

4. Párese de puntitas y repita.

Siéntase con las piernas al frente suyo y la espalda derecha. Levante y baje las piernas mientras contrae el abdomen para tonificarlo. Inténtelo con las piernas derechas o con las rodillas dobladas. (Sugerencia: Cuando se siente en su cama, en una silla o en el piso, encuentre un lugar en el cual pueda encontrar balance con facilidad y cepillarse los dientes!)

5. Contraiga los músculos de la rodilla.

¿Quiere fortalecer sus muslos? Siéntase en una superficie plana como el piso o su cama. Coloque entre sus rodillas una pelota pequeña inflable o una toalla enrollada. Lentamente, contraiga los músculos de la rodilla y apriete los músculos interiores de los muslos. Relaje un poco los músculos mientras mantiene un poco de tensión para sujetar la pelota o la toalla y repita. ■



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.**