

# grin!<sup>®</sup>

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

primavera  
2016  
volumen 5, edición 1

**instrumentos  
del oficio**

**ahorre dinero  
en el cuidado  
de sus dientes**

**5** **consejos para los dientes  
si tiene correctores  
dentales o retenedores**

**beneficios  
dentales  
fuera de casa**

# grin!

## índice

- 4 sobre el tema con el dr. kohn:**  
la salud bucal y el autismo
- 4 receta amigable para la boca:**  
avena de "pastel de arándano azul"
- 5 los lectores preguntan,**  
**nosotros respondemos**
- 8 ahorre dinero en el cuidado**  
**de sus dientes**
- 10 ¿por qué tan sensible?:**  
qué hace que los dientes sean  
tan sensibles
- 11 historia de la salud bucal:**  
relleno: los extraños  
componentes de los empastes
- 12 totalmente enganchado:**  
5 consejos para los dientes  
si tiene correctores dentales  
o retenedores
- 14 lo mantenemos cubierto:**  
encuesta sobre la salud bucal  
de los niños 2015
- 16 repasemos:** una entrevista  
con el dr. jeffrey a. sherman
- 16 beneficios dentales fuera**  
**de casa**



**6 artículo destacado**  
**instrumentos del oficio:**  
conozca los elementos de  
la bandeja del dentista



Descargue su aplicación buscando "Grin! Magazine" con su dispositivo Apple o Android.

## calendario sin caries



**Marzo**  
**¡Feliz mes de la nutrición nacional!** Comer correctamente beneficia su salud general y su salud bucal. ¡Consumir las vitaminas y minerales adecuados es esencial para una boca sana!



**Abril**  
Los dentistas pediátricos reciben capacitación sobre cómo atender niños con necesidades especiales. Si tiene un niño con autismo, el **Mes de concientización del autismo** es un excelente momento para comenzar a dialogar con su dentista pediátrico. Consulte la página 4 para ver más información sobre el autismo y la salud bucal.

**Mayo**  
Durante el **Mes de los estadounidenses mayores**, (Older Americans Month) asegúrese de que sus seres queridos que residen en instituciones de vivienda asistida reciban el cuidado para la salud dental adecuado. Pregunte cómo está capacitado el personal para ayudar a los residentes con sus necesidades dentales diarias y continuas.



## respuestas de dos palabras

**P: Si utiliza hilo dental una vez al día, ¿cuánto hilo dental utilizará en su vida aproximadamente?**

**R: 5 millas.**





## sobre el tema con el dr. kohn la salud bucal y el autismo

Conozca al Vicepresidente de Ciencia y Política Dental de Delta Dental, Bill Kohn, DDS. El Dr. Kohn es ex director de la División de Salud Dental en los Centros para el control y la prevención de enfermedades, y tiene oportunos consejos y valiosa información para compartir como nuestro experto dental residente.

Según una estimación de los Centros para el control y la prevención de enfermedades, cierta forma de autismo, una compleja discapacidad de desarrollo, afecta a más de 3 millones de estadounidenses. Las personas con autismo a menudo tienen dificultades de comunicación y desafíos sociales y de comportamiento que dificultan la atención dental regular. Además, es posible que tengan problemas de coordinación motriz que puede hacer que la higiene bucal diaria sea aún más difícil. Esto puede causar enfermedad periodontal (de las encías) y altos niveles de caries.

La mayoría de los niños con autismo leve a moderado pueden recibir atención sin problemas en un consultorio general, de modo que los padres deben ayudar a los niños a establecer un buen vínculo con el dentista en forma temprana. Encontrar un dentista que se sienta cómodo y esté capacitado para tratar niños con enfermedades del desarrollo puede ayudar al cuidado en el hogar, y a que las visitas al consultorio del dentista sean positivas y exitosas. Visite [bit.ly/1Gzc7pZ](http://bit.ly/1Gzc7pZ) para obtener más información y recursos sobre la atención de la salud bucal para personas con autismo.

## receta amigable para la boca: avena de “pastel de arándano azul”

¿Quién dijo que el pastel siempre es malo para usted? Esta versión del clásico postre reemplaza la costra con avena saludable para el corazón y el relleno azucarado del pastel por arándanos azules y un poco de miel. Podrá satisfacer su deseo de pastel y le dará una dosis de vitaminas C y K saludables para sus dientes.

### Ingredientes:

1 taza de arándanos azules congelados  
1 1/2 cucharadas de agua  
1 cucharada de miel  
1/4 de cucharadita de vainilla  
Pizca de sal  
1/2 cucharadita de almidón de maíz  
1 taza de avena seca, cocida

### Preparación:

Colocar los arándanos, el agua, la miel, la vainilla y la sal en una sartén pequeña. Espolvorear el almidón de maíz por encima y mezclar bien. Llevar a hervor, luego dejar que el “relleno del pastel” se cocine a fuego lento durante 5 minutos o hasta que espese. Verter sobre avena seca cocida.



## los lectores preguntan, nosotros respondemos

Sylvia pregunta:

“Cuando se trata de evitar que se manchen los dientes, ¿el té es mejor para mis dientes que el café?”

Hola Sylvia: Tanto el té como el café caliente y helado son culpables de las manchas en los dientes, a causa de su color oscuro y su contenido ácido. Pero algunos tipos de té pueden manchar los dientes con mayor intensidad que el café porque contienen mayor cantidad de taninos. Es más, las bebidas calientes tienden a decolorar el esmalte a lo largo del tiempo a raíz de que el constante cambio de temperatura hace que los dientes se expandan y se contraigan ligeramente. Esto permite que las manchas penetren en las diminutas líneas y microfisuras en el esmalte. Su dentista o higienista dental a menudo puede eliminar marcas como estas en una limpieza profesional. Si le preocupa el color de sus dientes, hable con su dentista. También puede considerar consumir menos té o café, o enjuagarse la boca luego de beberlos.



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

# INSTRUMENTOS

## DEL OFICIO

Al igual que un ingeniero o una costurera, los dentistas tienen una serie de herramientas que les ayudan a hacer su trabajo. Si bien estos instrumentos están diseñados para hacer que el trabajo dental sea más fácil y eficaz, pueden resultar algo intimidantes para los pacientes, especialmente para aquellos pacientes que sufren de ansiedad dental.

Comprender los procedimientos puede ayudar a aliviar ese temor, y también ayuda a recordar que su dentista y su higienista dental se han formado exhaustivamente para aprender y perfeccionarse en el uso de estas herramientas con precisión y efectividad. Dedique un tiempo a leer sobre cómo se utilizan las herramientas dentales comunes para ayudarle a mantener su sonrisa saludable. La próxima vez que los vea desplegados en la bandeja de su dentista, sabrá qué esperar.



### EYECTOR DE SALIVA

Un favorito entre los niños de todas partes, el eyector de saliva es un tubo curvo que succiona la saliva y el exceso de líquido de la boca del paciente.



### RETRACTORES

Los retractores bucales, también conocidos como abridores bucales o almohadillas, son dispositivos que se colocan en la boca para ayudar a mantener los labios, la lengua o las mejillas alejados de donde el dentista está trabajando. Le ofrecen al dentista una más fácil accesibilidad y visibilidad.



### ESPEJO

El espejo bucal mide aproximadamente lo mismo que una moneda de 25 centavos y en general está ubicado en ángulo en el extremo de un pequeño mango. Ayudan a los dentistas a ver lugares difíciles de ver dentro de la boca como la parte posterior de los dientes. También pueden reflejar la luz dentro de la boca para ofrecer una mejor visibilidad.

### EXPLORADOR DENTAL Y SONDA PERIODONTAL

Estos pequeños instrumentos tienen los nombres justos: ayudan al dentista a explorar más profundamente dentro de la boca. Son utilizados para controlar si hay placa y sarro debajo de la línea de la encía, identificar caries, medir las bolsas periodontales y más.

### TORNO

El torno dental, adecuadamente llamado pieza de mano, es utilizado para eliminar caries, preparar los dientes para colocar empaste o coronas, y suavizar o pulir los dientes. Los procedimientos que se realizan con el torno requieren anestesia, de modo que no sentirá dolor mientras sus dientes son preparados. Esta herramienta hace un ruido intenso, pero no hay por qué preocuparse. Si el sonido le molesta mucho, pregúntele a su dentista si puede escuchar música con auriculares como distracción.



### EXCAVADOR

Los excavadores dentales son pequeñas herramientas que ayudan a su dentista a eliminar caries para preparar los dientes para el empaste u otros trabajos dentales. Si su dentista utiliza estas herramientas, su boca ya habrá sido adormecida con anestesia así que usted no sentirá nada.

### CURETA DENTAL

Esta herramienta raspa las manchas y el sarro de los dientes y raíces para ayudar a prevenir la gingivitis.

# Ahorre dinero en el cuidado de sus dientes



Todos quieren ahorrar dinero y a la vez recibir un buen servicio. Con la red Delta Dental PPO<sup>SM</sup>, recibirá un excelente cuidado dental a precios más bajos. Así es como la red PPO le ayuda a ahorrar dinero:



Los dentistas de la red han acordado honorarios preestablecidos por los servicios. En promedio, los pacientes ahorran el 31.5 por ciento en los honorarios normalmente reclamados. Las tarifas de los dentistas de Delta Dental PPO<sup>SM</sup> generalmente ofrecen el mejor valor, a menudo mejores que las tarifas de otras redes.



Los dentistas de la red Delta Dental PPO no “facturarán por saldos” a los pacientes. Esto significa que no pueden cobrarle la diferencia entre sus honorarios normales y la suma que acordaron cobrar a los pacientes con cobertura de Delta Dental.

## Dentistas de la red de Delta Dental PPO

### Ejemplo:

Digamos que un procedimiento cuesta \$1.200, pero los dentistas de la red Delta Dental PPO han acordado cobrar honorarios preestablecidos.

 \$850

Su plan de Delta Dental cubre el 50 por ciento del costo.

 \$425

Suponiendo que ya alcanzó la suma deducible del año, usted paga la otra mitad de la factura.

 \$425

## Dentistas que no pertenecen a nuestra red

### Ejemplo:

Si visita a un dentista que no pertenece a nuestra red, pueden cobrarle el costo total de \$1.200. Delta Dental establece un límite para la suma aceptada para un procedimiento, que es conocido como honorarios máximos permitidos.

 \$1.100

Delta Dental cubre la mitad de los honorarios máximos permitidos.

 \$550

Usted se hace cargo de su mitad más los \$100 que el dentista externo le “facturará por saldos”. Dado que se trata de un dentista que no pertenece a nuestra red, puede cobrarle la diferencia entre el valor máximo permitido y el costo real.

 \$650

## Ejemplo de ahorro para un procedimiento de rutina

	 Costo estimado	 Honorarios máximos permitidos	 Porcentaje abonado por Delta Dental	 Suma que pagará Delta Dental	 Suma que el dentista puede facturar por saldos	 Suma total que usted paga	 Su Ahorro total
Delta Dental Red PPO	\$1.200	\$850	50 %	\$425	\$0	\$425	\$350
Fuera de la Red	\$1.200	\$1.100	50 %	\$550	\$100	\$650	\$0



Como puede ver, es conveniente utilizar los dentistas de la red de Delta Dental, especialmente aquellos que pertenecen a la red Delta Dental PPO. Visite [deltadental.com](http://deltadental.com) hoy mismo y busque dentistas participantes en su zona. También puede descargar la aplicación móvil de Delta Dental gratuita desde su dispositivo Apple o Android para encontrar dentistas.

# ¿Por qué tan sensible?

Es posible que en algún momento haya sentido algo de sensibilidad al comer, tal vez después de disfrutar de una bebida helada o al morder algo caliente. Incluso una bocanada de aire frío puede causar malestar. ¿Por qué algunas personas experimentan sensibilidad y otras no? A continuación mencionamos algunas causas comunes de la sensibilidad dental.



## Dentina expuesta

Debajo del duro y brillante esmalte de cada diente existe una capa protectora llamada dentina. La dentina es extremadamente sensible, y quienes sufren de sensibilidad grave pueden tener la capa de dentina de sus dientes expuesta sin saberlo. Una técnica de cepillado demasiado agresiva puede causar que las encías se retraigan y expongan la dentina de la raíz de los dientes. Esta puede ser una zona particularmente sensible.



## Blanqueamiento

Desde simples pastas dentales y enjuagues blanqueadores hasta aplicaciones profesionales en el consultorio, muchos tratamientos de blanqueamiento pueden causar sensibilidad adicional. Si su meta de hacer que sus dientes luzcan blancos como perlas le causa sensibilidad, su dentista puede recomendar menos aplicaciones o un tratamiento menos agresivo.

**La mayoría de las personas experimentan una ligera sensibilidad de cuando en cuando. Si le ocurre con frecuencia, interfiere con su capacidad de comer o afecta su calidad de vida diaria, consulte a su dentista sobre posibles tratamientos.**



## Enfermedad periodontal (de las encías)

La enfermedad periodontal puede destruir el hueso y el tejido de las encías al punto que la parte sensible de la raíz del diente queda expuesta. Para identificar y prevenir la enfermedad de las encías de manera temprana, visite a su dentista para realizar limpiezas y exámenes regularmente.



## Rechinar o apretar los dientes

La sensibilidad también puede ser causada por rechinar o apretar los dientes de manera excesiva. Algunos pacientes no son conscientes de que rechinan o aprietan los dientes porque solo ocurre cuando duermen. En estos casos, usar un protector bucal para dormir para evitar rechinar los dientes de manera inconsciente puede a veces solucionar el problema. Su dentista le brindará otras sugerencias y opciones de tratamiento.



## historia de la salud bucal: empastes!

El compuesto y la amalgama son empastes usuales actualmente, pero siglos atrás, los dentistas tenían que ser un poco más creativos al tratar un diente con caries.



Los antiguos dentistas mayas usaban jade para crear empastes que fueran tanto funcionales como decorativos.



En 2012, los científicos descubrieron un **empaste de cera de abejas** en un diente humano de 6,500 años encontrado en Eslovenia. Se trata del registro de evidencia más antigua de empastes dentales.



Los dentistas de la Inglaterra medieval usaban una interesante mezcla de elementos para crear empastes: **mirra, cera de abejas, arsénico, azufre y grasa de cerdo.**



Una tomografía computarizada de una momia egipcia reveló que la persona probablemente murió a causa de una infección sinusal causada por numerosas caries y abscesos. Los científicos encontraron tela de lino introducida en la caries más grande de la momia y creen que **probablemente estaba embebida en un jugo medicinal de higo o en aceite de cedro.**



Un dentista francés que **combinaba monedas de plata con mercurio inventó la primera amalgama dental moderna en 1826.** Actualmente, la amalgama dental es una aleación estable hecha de una combinación de plata, estaño, cobre y otros metales.



# TOTALMENTE ENGANCHADO



5

## CONSEJOS PARA LOS DIENTES SI TIENE CORRECTORES DENTALES O RETENEDORES

*Los brackets o los retenedores pueden presentar desafíos adicionales cuando se trata de limpiar sus dientes. Es importante mantener una buena rutina de salud bucal, incluso entre los brackets y alambres.*

*Estos cinco consejos le ayudarán a prevenir la caries, las manchas y la decoloración, y así obtendrá una deslumbrante sonrisa posterior a la ortodoncia.*

1

**Cepílese los dientes suavemente luego de cada comida.** Las restos de alimentos y la placa pueden quedar atrapados fácilmente entre los alambres y los brackets, de modo que es importante que cuide este aspecto luego de cada comida. Use un cepillo dental de cerdas suaves y dentífrico con flúor. O consulte a su ortodoncista sobre los cepillos interdentes o de ortodoncia, los cuales están especialmente diseñados para limpiar alrededor de los brackets.



2

**Use hilo dental entre los brackets y debajo de los alambres al menos una vez al día.** También, es más fácil que los alimentos y la placa se depositen entre los dientes porque es más difícil limpiar estas grietas a través del aparato. El uso diario de hilo dental marca una gran diferencia. El hilo dental especial para ortodoncia o un dispositivo especial para hilo dental pueden ayudar a insertar el hilo en sitios difíciles de alcanzar.

3

**Programe una limpieza dental cada seis meses.** Una limpieza profesional es una de las mejores formas de asegurar que cada recoveco y rendija son limpiados correctamente.



4

**Limpie sus retenedores con un cepillo de dientes.** Antes de colocar sus retenedores en la boca, límpielos con un cepillo dental y dentífrico. Su ortodoncista también puede sugerir que los sumerja en una solución limpiadora. Lave sus retenedores antes de guardarlos, luego séquelos para evitar la proliferación de bacterias. No conserve retenedores húmedos en un estuche cerrado por períodos largos. ¡Y asegúrese de quitarse los retenedores antes de comer!



5

**Los correctores dentales no tradicionales también necesitan limpieza.** No se olvide de los alineadores extraíbles. En general existen kits de limpieza especiales pero cepillar y enjuagar sus correctores dentales extraíbles con agua tibia también sirve.

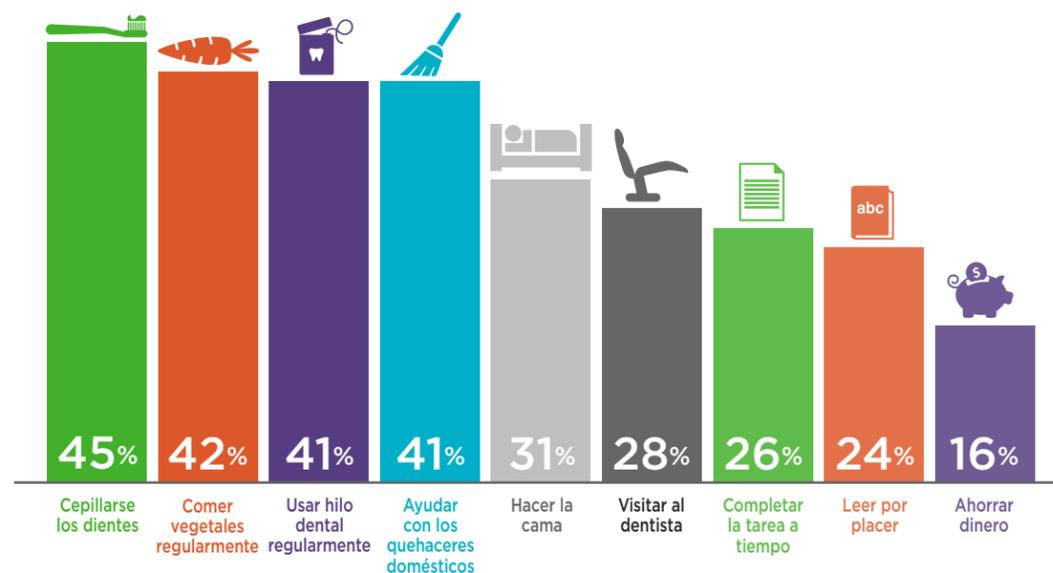


# Lo mantenemos cubierto: encuesta de 2015 sobre la salud bucal de los niños

Como marca líder en beneficios dentales de los Estados Unidos, Delta Dental cubre aproximadamente 70 millones de sonrisas, incluidos millones de nuestros residentes más jóvenes. Es por eso que encargamos la Encuesta sobre la salud bucal de los niños de Delta Dental, una encuesta que resalta la importancia de la salud bucal de los niños. Junto a Kelton, una importante firma global de investigación, encuestamos a 1.325 padres en todo el país sobre su opinión y sobre los hábitos de salud bucal de sus hijos. A continuación compartimos algunos resultados claves de nuestra encuesta de 2015:

## A los padres les cuesta mantener al día la salud bucal de sus hijos

Las cosas más difíciles de lograr que los niños hagan  
(Respuestas múltiples)



## Hace falta educación adicional sobre salud bucal

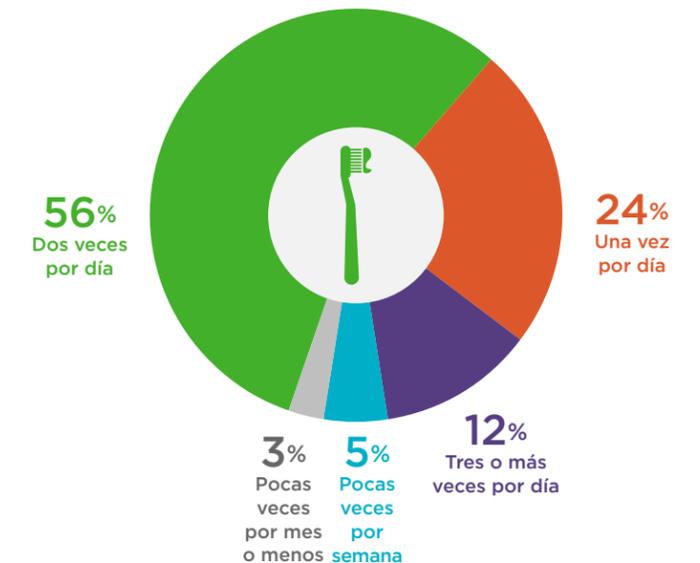
Ahí es donde Delta Dental entra en escena. Según los resultados de la encuesta, los padres creen que los dentistas son el recurso más confiable en cuanto a la salud bucal; y Delta Dental se compromete a proporcionar acceso a más dentistas que cualquier otro proveedor de beneficios dentales del país.

## Los hábitos de cepillado y uso de hilo dental de los niños podría ser mejor

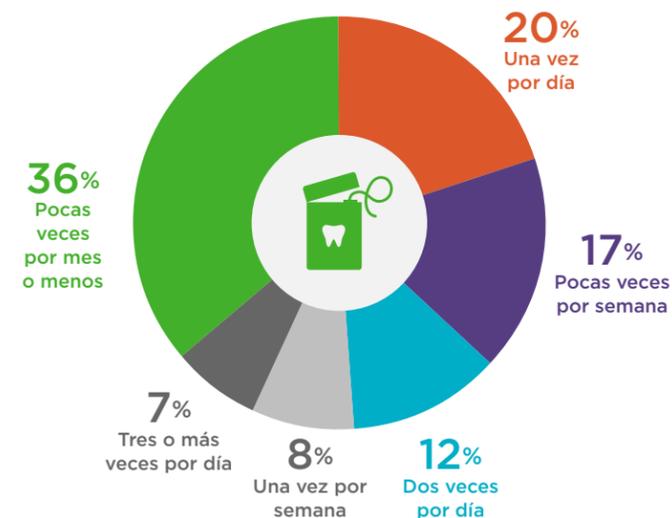
### Qué tan a menudo son cepillados los dientes de los niños



Algunos padres dicen que sus hijos **no** se cepillan los dientes por la mañana (18 por ciento) o antes de acostarse (21 por ciento).



### Qué tan a menudo usan hilo dental los niños



La mayoría (61 por ciento) de los padres dice que sus hijos usan hilo dental **con menor frecuencia** que una vez por día.



Para conocer más recursos sobre la salud bucal de los niños, visite [oralhealth.deltadental.com](http://oralhealth.deltadental.com).

# repasemos



*¿Alguna vez se preguntó qué piensa su dentista en realidad? Grin! también sentíamos curiosidad, así que hablamos con el dentista de la red de Delta Dental, el Dr. Jeffrey A. Sherman de Oakdale Family y Cosmetic Dentistry en Oakdale Family, Nueva York.*

**¿Tiene un sabor favorito de hilo dental?**

El hilo dental con sabor a menta parece disimular el gusto a menudo asociado al uso de hilo dental.

**¿Prefiere el cepillo dental eléctrico o el cepillo manual?** Prefiero el cepillo dental eléctrico.

**¿Cuándo decidió que quería ser dentista?** Quise ser dentista porque me encanta trabajar con mis manos y me gusta la ciencia. Mi dentista personal me inspiró y se alegró mucho cuando elegí la odontología como carrera. Ejercí esta profesión desde 1973. Me encanta lo que hago y no tengo planes de retirarme de la actividad en el corto plazo.

**Si pudiera decirles a los pacientes que dejen de hacer una cosa, ¿qué sería?**

Les diría que dejen de sostener objetos, como clavos o agujas de coser, con los dientes.

**¿Alguna historia curiosa del sillón del consultorio?**

Una mujer venía de Florida y había ido a nadar a la bahía. Una ola la embistió y le aflojó la dentadura postiza; cuando se incorporó, ¡sus dientes ya no estaban! Vino al consultorio y se negó a retirarse sin una dentadura. Le expliqué que la dentadura tardaría varios días en llegar del laboratorio. Me miró seriamente y me dijo, “¡No me iré de su consultorio sin dientes, así que piense en algo!” Fabricé una dentadura postiza con material de revestimiento y algunos dientes postizos sobrantes hasta que los nuevos llegaron del laboratorio.



*Si desea recomendar a su dentista para una entrevista para la sección Repasemos, envíe un correo electrónico a [grin@deltadental.com](mailto:grin@deltadental.com) con el nombre del profesional y sus datos de contacto.*



## beneficios dentales fuera de casa

Ingresar a la aplicación móvil gratuita de Delta Dental le ofrece acceso fácil y rápido a información sobre cobertura, reclamos recientes, e incluso a su credencial. ¿Busca un dentista dentro de la red? Nuestra aplicación puede ayudar. Puede buscar un dentista por red, especialidad dental, ubicación o el apellido del proveedor. Y al hacer clic en el nombre del dentista, puede ver información adicional, agregar el dentista a sus contactos y obtener instrucciones sobre cómo llegar al consultorio.

**¡Descargue hoy mismo nuestra aplicación gratuita desde su dispositivo Apple o Android!**

