

grin!®

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

volver a
la escuela
2017

volumen 6, número 2

ponerse en los
zapatos de un
estudiante de
odontología

**CÓMO ENCONTRAR UN DENTISTA SI
ESTÁS LEJOS
DE CASA**

lista de sonrisas de
regreso a la escuela

5 maneras saludables
de hacer un
almuerzo original





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

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

 **DELTA DENTAL**

smile power™

grin!

índice

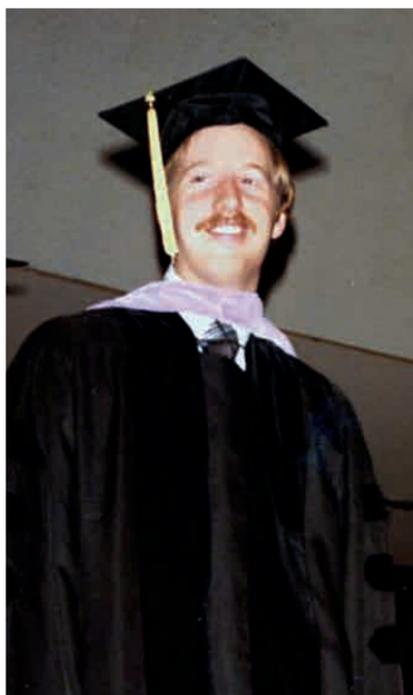
- 4 actualidad con el dr. kohn: recuerdos de la escuela dental
- 5 buena receta para la salud bucal: mordiscos de fresa
- 6 historia de la salud bucal: educación dental
- 7 los lectores preguntan, nosotros respondemos: quitar o no las muelas del juicio
- 8 5 maneras saludables de hacer un almuerzo original
- 9 respuestas de dos palabras
- 14 educación de beneficios dentales: cómo leer una explicación de beneficios
- 15 tendencias dentales destacadas: terapia con perros en consultorios dentales
- 16 lista de sonrisas de regreso a la escuela: 10 actividades que lo harán sonreír



10 artículo especial
ponerse en los zapatos de
**UN ESTUDIANTE DE
ODONTOLOGÍA**



12 artículo especial
**CÓMO ENCONTRAR UN DENTISTA SI
ESTÁS LEJOS DE CASA**



actualidad con el dr. kohn recuerdos de la escuela dental

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

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

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

Por lo tanto, mi parte favorita de ser un dentista de la escuela de odontología hasta hoy es la gente con la que interactúo todos los días y, espero; ayudo a hacer sus días o vidas un poco mejores.

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



buena
receta
PARA LA
SALUD
BUCAL

mordiscos de fresa

Las galletas y los snacks de fruta pueden ser los favoritos para después de la escuela, pero no son tan favoritos para los dientes. Estos bocaditos de energía de fresa son golosinas únicas que otorgan una dosis de la vitamina C, que ayuda a reparar huesos y dientes.

ingredientes:

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

instrucciones:

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

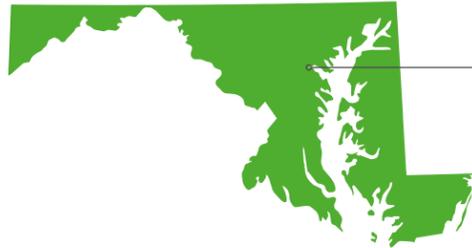
HISTORIA DE LA SALUD BUCAL: educación dental

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



1210

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



1840

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

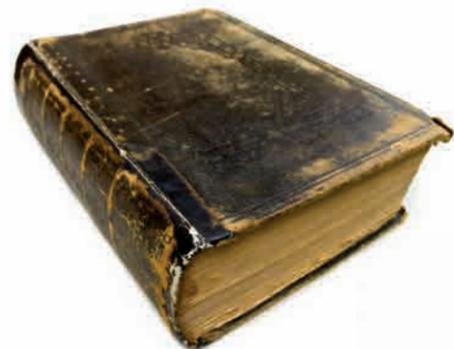


1913

Se publica el primer diario de la asociación dental americana.

1959

La dentista e higienista dental, Esther Wilkins, publica el primer libro que abarca la higiene dental, *Clinical Practice of the Dental Hygienist* (Práctica clínica de la higiene oral). El libro de texto actualizado todavía se utiliza a día de hoy para enseñar los cursos de higiene dental.



1530

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



los lectores preguntan, nosotros respondemos

Lee Ann pregunta:

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

Hola, Lee Ann. Entre las edades de 17 y 21, a la mayoría de la gente le sale un tercer conjunto de molares, también conocidos como muelas del juicio. En algunas situaciones puede que no haya suficiente espacio para los dientes y no puedan erupcionar completamente, o empujar más allá de las encías. Cuando las muelas del juicio se ven afectadas (pegadas completamente o parcialmente por debajo de las encías), pueden conducir a futuros problemas de salud bucal como la caries dental y enfermedad de las encías.

Aunque generalmente se acepta que las muelas del juicio deben extraerse si causan problemas, como infecciones, dolor frecuente, daño a los dientes adyacentes u otras dificultades, los dentistas debaten sobre qué hacer cuando *no causan* problemas. En un esfuerzo de prevención, los dentistas pueden recomendar la eliminación de las muelas del juicio incluso antes de que causen problemas.

Las recomendaciones de la Asociación Americana de Cirujanos Orales y Maxilofaciales apoyan la extracción de las muelas del juicio "con enfermedad o en un alto riesgo de desarrollar enfermedad", por lo que los dientes que actualmente son un problema o que podrían serlo deben cuidarse antes de que sea tarde. Sin embargo, continúan afirmando: "En ausencia de enfermedad o riesgo significativo de enfermedad, se indica una vigilancia clínica y radiográfica activa". Esperar a ver cómo se desarrollan los dientes puede resultar en menor trauma quirúrgico si eventualmente se necesitan extracciones, o los dientes no necesitan extraerse en absoluto. En cualquier caso, la Asociación Americana de Cirujanos Orales y Maxilofaciales recomienda tomar la decisión a los 25 o 26 años, por lo que generalmente hay tiempo suficiente para monitorear y evaluar.

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



¿Le gustaría hacernos alguna pregunta? Envíela a grin@deltadental.com, y podrá salir en una próxima edición.

5 MANERAS SALUDABLES DE hacer un almuerzo original

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



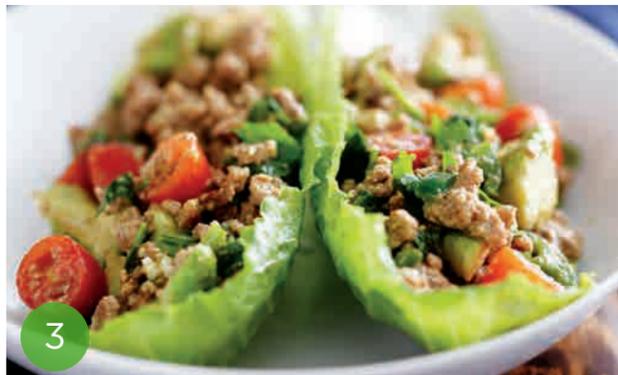
1

Sándwich de ensalada de huevo y aguacate
Las yemas de huevo proporcionan vitamina D, que ayuda a su cuerpo a absorber el calcio necesario para construir dientes fuertes. Y los investigadores de la Universidad Estatal de Ohio han descubierto que los nutrientes de los aguacates pueden detener el desarrollo de las células de cáncer de boca.



2

Barras de almendras y coco
Las almendras son una buena fuente de proteínas, lo que le ayuda a sentirse lleno y puede evitar el picoteo no nutritivo. También son una buena fuente de calcio.



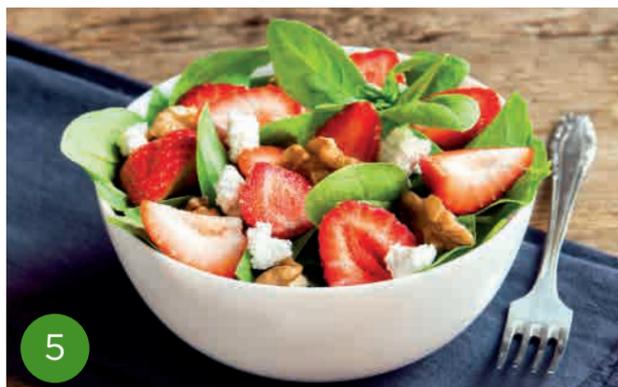
3

Burritos de trozos de pavo y lechuga
El pavo es rico en fósforo, que junto con el calcio ayuda a construir dientes fuertes. Las verduras como los pimientos rojos y las zanahorias contienen vitamina C, que ayuda a mantener encías saludables.



4

Rebanadas de manzana con mantequilla de almendras
Las manzanas son altas en fibra; comerlas produce saliva, que ayuda a enjuagar las partículas del alimento en su boca. Agregue algunas virutas de chocolate negro para que los antioxidantes ayuden a prevenir que las bacterias de la boca se conviertan en ácidos que dañan los dientes.



5

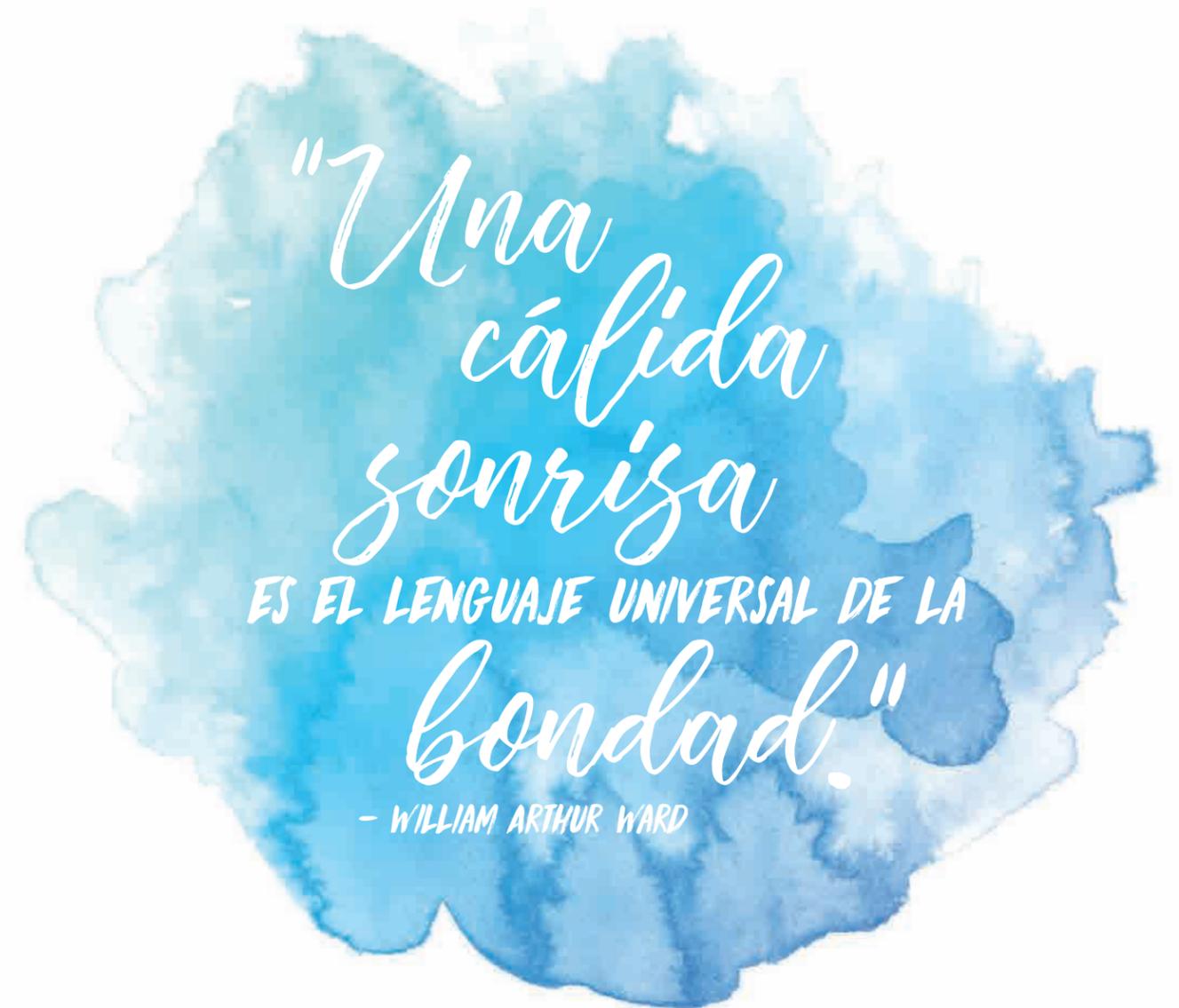
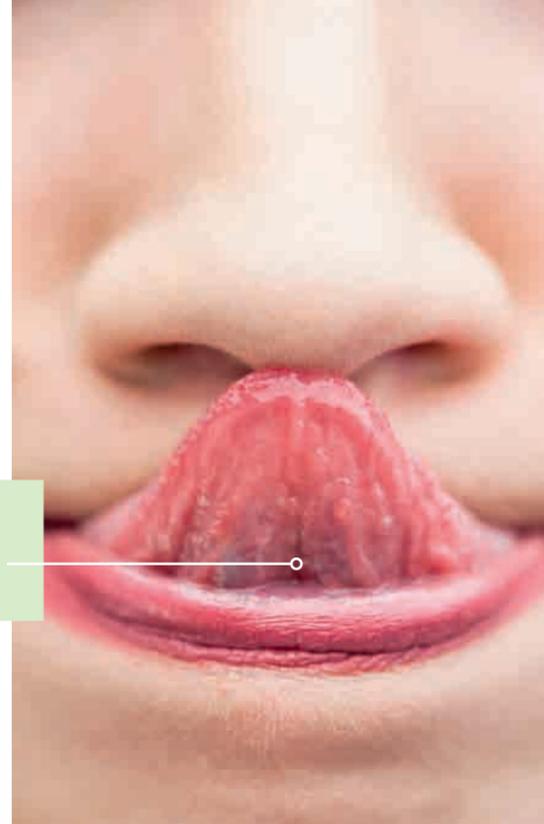
Ensalada de espinacas con fresas y queso feta
La espinaca es alta en betacaroteno, que es esencial para el esmalte de los dientes fuertes en los dientes en desarrollo. Las fresas están llenas de vitamina C. Además de proporcionar calcio, el queso también puede ayudar a elevar los niveles de pH en la boca, reduciendo el riesgo de caries.

respuestas DE DOS PALABRAS

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

R: Frenillo lingual.

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



ponerse en los zapatos de UN ESTUDIANTE DE ODONTOLOGÍA

Los dentistas están entre los 10 profesionales más confiables en los Estados Unidos, y no es de extrañar; en el momento en que su dentista lo está revisando en el sillón dental, ha tenido que completar por lo menos ocho años de educación superior.



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

grin! ¿Qué te hizo querer seguir la odontología?

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

grin! ¿Qué tipo de clases tienes que tomar?

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

grin! ¿Quiénes son sus maestros?

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

grin! ¿Cómo practica procedimientos como extracciones y cirugías dentales?

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

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

grin! ¿Cuántos años de estudios ha realizado personalmente?

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

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

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

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

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



CÓMO ENCONTRAR UN DENTISTA SI ESTÁS LEJOS DE CASA

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



La mayoría de los estudiantes universitarios probablemente estén acostumbrados a que sus padres programen citas para ellos, especialmente porque la mayoría de los planes dentales cubren personas a cargo hasta los 26 años. Obtener una visita dental en el calendario ni siquiera puede estar en sus planes. Aun así, es importante que los adultos jóvenes continúen con los hábitos de buena salud oral con el que han crecido, incluyendo visitar al dentista regularmente. Mantener visitas dentales regulares es importante por muchas razones, como la prevención. Las visitas de rutina permiten a los dentistas monitorear la salud bucal de los pacientes, ayudando a prevenir e identificar problemas antes de que se vuelvan más serios y costosos.

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

- 1 HABLE CON LOS LUGAREÑOS O ESTUDIANTES** que han estado allí por un año o dos y pida recomendaciones.
- 2 PREGÚNTELE AL DENTISTA DE SU CIUDAD** si tienen alguna recomendación.
- 3 AHORRE DINERO UTILIZANDO DENTISTAS DENTRO DE LA RED** - dentistas que han acordado tarifas para los pacientes de Delta Dental. Vaya a deltadental.com y use la herramienta Encontrar un dentista para localizar a un dentista de la red de Delta Dental.



Por supuesto, los padres siempre pueden seguir concertando citas que coincidan para cuando sus hijos están en casa, pero sigue siendo una buena idea tener un respaldo cerca de la escuela en caso de emergencia. Además de mantenerse al día con citas dentales regulares, los estudiantes universitarios pueden realizar otras acciones para mantener la boca en excelentes condiciones.



EVITAR LOS REFRESCOS.

Las bebidas no alcohólicas son muy ácidas; ingerirlas con frecuencia puede erosionar el esmalte de los dientes.



DISMINUIR LOS ALMIDONES Y AZÚCARES.

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



NO BEBA DE MÁS.

Una bebida ocasional para adultos está bien (si los estudiantes son mayores de edad), pero el consumo excesivo de alcohol se ha relacionado con un mayor riesgo de cáncer oral.



COLILLAS FUERA.

Los cigarrillos y otras formas de tabaco dan como resultado dientes amarillos, mal aliento y un mayor riesgo de cáncer oral y enfermedad de las encías.

Al mantener citas de dentista regular y practicar estos consejos de salud oral, los estudiantes se asegurarán de mantener sus sonrisas radiantes hasta pasada su carrera universitaria.

educación de beneficios dentales: cómo leer una explicación de beneficios

Si tiene un plan de beneficios de Delta Dental, debe recibir una explicación de los beneficios (EOB) en un correo de Delta Dental después de una visita al dentista. A pesar de que se parece a una factura, un EOB no lo es, es realmente una explicación de los servicios y procedimientos realizados en su visita, lo que su plan dental cubre y lo que puede deberle al dentista, si corresponde.

- A** Necesitará el Número de Reclamo (Claim Number) para contactarnos si tiene preguntas.
- B** Código de procedimiento (Procedure Code) y Descripción del procedimiento (Procedure Description) explica los servicios o tratamientos proporcionados.
- C** Enviar monto (Submit Amount) es el cargo que le cobra su dentista.
- D** Monto aprobado (Approved Amount) muestra los honorarios contratados por Delta Dental para cada procedimiento. Cantidad permitida (Allowed Amount) es la cantidad determinada por su plan de beneficios dentales. Estos montos suelen ser los mismos. Si difieren, es debido al contrato de su plan.
- E** Pago del paciente (Patient Payment) es la cantidad que usted debe al dentista. Su dentista no debe facturarle más que esta cantidad. Pago Delta Dental (Delta Dental Payment) es la cantidad cubierta por su plan Delta Dental.
- F** Esta sección incluye detalles sobre el pago de Delta Dental a su dentista.
- G** Deducible Aplicado (Deductible Applied) es la cantidad aplicada al servicio que debe pagar antes de que Delta Dental recoja su parte.
- H** Copago Delta Dental (Delta Dental Co-Pay) identifica el porcentaje que el plan cubrirá por procedimiento.
- I** Máximo anual (Annual Maximum) es la cantidad máxima que un plan dental pagará durante un período determinado, por lo general un año calendario.

DELTA DENTAL

Delta Dental
123 Smile Street
Chicago, IL 12345

John Doe
456 Any Street
Chicago, IL 12345

A Claim Number: 1-2222-333-44
Group Name: DELTA DENTAL PLANS ASSOC
Subscriber: JOHN DOE
Subscriber ID#: XXXXX5555
Patient: JANE DOE
Patient DOB: 01/31/1970
Dentist: IRA M. DENTIST

Other Carrier Paid: 0.00

EXPLANATION OF BENEFITS **THIS IS NOT A BILL**

Service Date	Proc. Code	Procedure Description	Submit Amt	Fee Adjust	Approved Amt	Allowed Amt	Deductible Applied	Delta Dental Co-Pay	Patient Payment	Delta Dental Payment
1/30/2017	120	EXAM	49.00	8.00	41.00	41.00	0.00	100	0.00	41.00
1/30/2017	274	BITEWINGS-4	62.00	6.00	56.00	56.00	0.00	100	0.00	56.00
1/30/2017	1110	CLEANING	94.00	16.00	78.00	78.00	0.00	100	0.00	78.00
TOTALS			205.00	30.00	175.00	175.00	0.00		0.00	175.00

Payment To **Date** **Check Number** **CheckAmount**
SMILE DENTAL CARE 20170215 4664249 175.00

For Benefit Year: 01/01/2017 - 12/31/17

The amount applied to this individual's benefit year deductible is: \$0.00
The amount applied to this individual's annual benefit year maximum is: \$647.70
The amount applied to this individual's orthodontic maximum benefit is: \$0.00
The amount applied to this individual's out-of-pocket limit is: \$0.00



tendencias dentales destacadas: terapia con perros en consultorios dentales

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

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

Se necesitan canes especiales para convertirse en perros de terapia: Deben tener el temperamento adecuado para estar cerca de la gente, incluyendo niños. También deben ser capaces de lidiar con olores y ruidos extraños, como sonidos de instrumentos de mano dentales, compresores y otros equipos. Para obtener una certificación oficial, los perros deben pasar semanas de entrenamiento para poder controlar una variedad de situaciones y personas. Incluso después de completar el entrenamiento inicial, los perros de terapia continúan recibiendo entrenamiento de refuerzo de manera regular.



Un perro de terapia puede tener que pasar otra prueba: la prueba de la alergia. Muchas consultas tratan de conseguir perros hipoalergénicos, lo que significa que son tolerables para las personas con alergias a la caspa de mascotas. Pero no hay perros 100 % hipoalergénicos, y algunos pacientes simplemente no son "de perros". Cuando surgen alergias o fobias, los perros de terapia suelen estar confinados en ciertas habitaciones o espacios para asegurar la comodidad del paciente.

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

lista de sonrisas de regreso a la escuela

Prepárate para la escuela con estas actividades divertidas.

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

