

# THE ORAL HEALTH EXPERT

El verano es buena ocasión para descansar, pero esto no significa que Ud. debe tomar un descanso de su rutina regular de cuidado bucal. Infórmese sobre las opciones para los botanas saludables, cómo se puede proteger los dientes en la piscina (alberca) y qué deben hacer sus dependientes cuando tienen una emergencia dental mientras están de viaje.

DELTA DENTAL OF ARIZONA

JULIO 2016

## UN VISTAZO HACIA ADETRÁS



**P.2** Nutrición sobre la marcha del verano



**P.3** Cuando los hijos van de viaje



**P.4** Receta: Arándanos congelados

## ¿Se debe usar un protector bucal durante la natación?



**Si Ud. piensa nadar este verano para quedarse al fresco, deberá empacar una toalla, un sombrero y un protector solar – pero ¿necesitará un protector bucal?**

Aunque no pensamos que la natación sea un deporte que pueda dañar los dientes, realmente depende de la actividad en que vamos a participar. Por ejemplo, si Ud. juega al polo o volibol de agua, existe la posibilidad de que la pelota pueda pegar con la cara y por esa razón debe protegerse los dientes.<sup>1</sup> Sin embargo, si solo piensa recostarse en una colchoneta inflable y flotar en el agua leyendo una revista, puede dejar el protector bucal en casa.

Otra condición de la cual Ud. debe ser consciente es cuando los dientes se manchan con sarro de color amarillo o café, que puede resultar debido a la exposición constante a las sustancias químicas que se usan en las piscinas (albercas) y la persona pasa más de seis horas por semana en el agua. Si Ud. nota estas manchas en los dientes de sus niños, es bueno informarle a su dentista para que pueda tratar las manchas – y si es un problema crónico, su dentista puede recomendar tres o cuatro limpiezas anuales.<sup>2</sup>

No hay que perder ni un día afuera en la piscina debido a las manchas en los dientes o algún golpe a la boca que se hubiera podido evitar. Asegúrese en proteger su sonrisa este verano, sea con un protector bucal para los deportes de contacto o con hacer todo lo necesario para evitar las manchas de sarro en los dientes.



# Nutrición sobre la marcha del verano



**Ya que están en plena marcha los deportes de verano, es fácil agarrar una botana o una bebida que no sea bueno para los dientes. Es fácil preparar botanas más nutritivas con un poco de planeación de antemano.**

Se puede hacer un cambio muy fácil por dejar de tomar refrescos y reemplazarlos con agua infundida con frutas o legumbres (pepinos, por ejemplo), cuando Ud. está mirando un partido de futbol o softball. Las aguas infundidas tienen un rico sabor natural y contienen menos azúcar. También, a su niño le puede ofrecer leche o agua<sup>3</sup> en vez de jugos o refrescos para rehidratarse después de jugar un deporte.

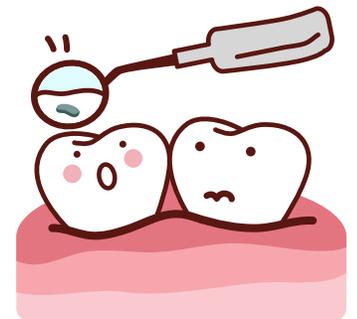
Las papas fritas, galletas dulces o saladitas están llenas de almidón, lo cual el cuerpo convierte en glucosa. Considere otras botanas alternativas que también son sabrosas, tales como los cacahuates<sup>4</sup> (¡no rompe las cáscaras con los dientes!) o las palomitas sin mantequilla,<sup>5</sup> (no se le olvide el hilo dental), que se podrán comprar en el mismo puesto de comidas.

Para tomar decisiones más saludables puede ser tan fácil como cambiar algunas botanas para otras opciones más saludables, más ricas y mejores para la salud. ¡Vale la pena!

## DATOS QUE LE HARÁN SONREÍR



El ciudadano común estadounidense consume aprox. 152 libras de azúcar refinada anuales. <sup>6</sup>



Para la edad de 39 años, casi el 90% de las personas ha tenido al menos una caries dental. <sup>7</sup>



Casi la mitad de todos los americanos toman un refresco por día. <sup>8</sup>

# Cuando los hijos van de viaje



**En el verano, muchos niños van de visita con los abuelos por una semana, acampan con los amigos, o si son mayores de edad, toman un viaje por sí mismos. Pero, ¿qué pasa si uno de ellos tiene una emergencia dental y Ud. no está cerca?**

El primer paso es de asegurar que su hijo/a tiene una copia de la tarjeta de su seguro dental cuando sale de viaje sin Ud. También puede dar una copia a los abuelos u otro cuidador responsable si su hijo/a es demasiado joven para guardar la información segura. Si su hijo/a tiene su propio teléfono celular, puede usar la aplicación móvil de Delta Dental para acceder a las tarjetas de ID, que Ud. puede guardar de antemano con solo instalar la aplicación al teléfono, iniciar sesión y guardar su información de titular de la póliza.<sup>9</sup>

Debido a que la mayoría de los planes de Delta Dental ofrecen cobertura nacional<sup>10</sup>, su hijo/a podrá encontrar un dentista y recibir tratamiento, no importa donde esté en el país. Por supuesto, aunque los beneficios del seguro dental se pueden usar dondequiera, Ud. podrá ahorrar mucho más dinero si su hijo/a usa un dentista que está participando en la red de proveedores con Delta Dental. Eso es porque los dentistas [de la red] Delta Dental han acordado proporcionar servicios a los miembros a un precio reducido. Ud. puede visitar el sitio Web [deltadental.com](http://deltadental.com) y hacer clic en “Find a Dentist” para encontrar un dentista participante en la red que está cerca al código postal de su dependiente<sup>11</sup>. El botón de “Find a Dentist” también está disponible en la aplicación móvil de Delta Dental.

Además, algunos planes ofrecen cobertura en el extranjero. Si su hijo/a tiene planes de salir del país durante el verano, asegúrese en revisar sus beneficios de seguro con el administrador de beneficios o por llamar a Delta Dental para confirmar todo antes de viajar.<sup>12</sup>

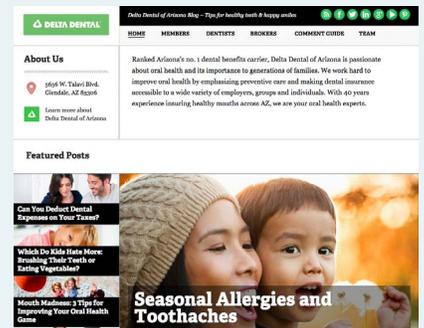
# RECETA: ARÁNDANOS CONGELADOS

<b>Ingredientes:</b>	<b>Instrucciones:</b> Se cubre una charola (bandeja) para el horno con
	papel de pergamino. Se combina el yogur y el sustituto de azúcar
	en un tazón y se incorporan los arándanos suavemente hasta
1 taza yogur griego sabor a vainilla 	cubrirlos con la mezcla de yogur. Se usa un tenedor para levantar
	los arándanos fuera de la mezcla de yogur, con cuidado de remover
	el yogur sobrante. Se pone los arándanos bañados en yogur en la
1 cucharada sustituto de azúcar 	charola, sin permitir que el uno toque al otro. Se pone la charola en
1 pinta arándanos (blueberries)	el congelador por una hora. Finalmente, se quitan los arándanos congelados de la charola y se guardan en un recipiente hermético.

¿QUIERE MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA SALUD BUCAL?

VISITE EL BLOG DE DELTA DENTAL DE ARIZONA

[deltadentalazblog.com](http://deltadentalazblog.com)



**SÍGANOS**  
EN LÍNEA



## FUENTES DE INFORMACIÓN

- <sup>1</sup><http://oralhealth.deltadental.com/Search/22,21544>
- <sup>2</sup><http://www.knowyourteeth.com/infobites/abc/article/?abc=S&iid=331&aid=1324>
- <sup>3</sup><http://oralhealth.deltadental.com/Search/22,21408>
- <sup>4</sup><http://www.self.com/food/2013/03/ballpark-food-dos-and-donts-slideshow/2>
- <sup>5</sup><http://oralhealth.deltadental.com/Search/22,DD39>
- <sup>6</sup><http://www.usda.gov/factbook/chapter2.pdf>
- <sup>7</sup>[http://www.curetoothdecay.com/Tooth\\_Decay/prevalence\\_tooth\\_decay.htm](http://www.curetoothdecay.com/Tooth_Decay/prevalence_tooth_decay.htm)
- <sup>8</sup><http://www.gallup.com/poll/156116/nearly-half-americans-drin-soda-daily.aspx>
- <sup>9</sup><https://www.deltadental.com/Public/Mobile/MobileApp.jsp>
- <sup>10</sup><http://oralhealth.deltadental.com/Search/22,DD123>
- <sup>11</sup><https://www.deltadental.com/DentistSearch/DentistSearchController.ccl>
- <sup>12</sup><https://www.deltadental.com/Public/Inquiry/inquiryStart.jsp?DView=AboutCustServiceInquiry>