

Mensajes de salud oral

ADULTOS DE 20 A 54 AÑOS

Una guía básica para ayudarle a cuidar su salud oral:

- 1 La salud oral comienza en casa

- 3 La buena nutrición y la salud oral

- 3 Higiene oral

- 4 ¿Qué cubre su plan dental?

- 5 Pagando por el cuidado de su salud oral

- 6 Escogiendo el mejor hogar para sus necesidades dentales

- 7 Visitas al dentista

Otros recursos

Visite nuestra página visionycompromiso.org/oralhealth

No importa cuál sea nuestra edad, la prevención es la clave para mantener buena salud oral. El saber qué problemas dentales en particular corre usted el riesgo de desarrollar y cómo reducir esos riesgos le ayudará a decidir la manera más apropiada de prevenir problemas dentales. La susceptibilidad a varios problemas dentales cambia conforme las personas envejecen. Los factores de riesgo de cada persona son únicos y un completo entendimiento es necesario para reducir esos riesgos adecuadamente.

LA SALUD ORAL COMIENZA EN CASA

La prevención es el mejor medicamento para mantener su boca saludable de por vida. Piense que su boca es un conducto y una de las maneras más fáciles para que las bacterias entren al cuerpo. Algunas de estas bacterias pueden causar caries y enfermedades de la encía y otras contribuyen a causar problemas como la diabetes, las enfermedades del corazón y los derrames cerebrales. Por ejemplo, los estudios indican que las personas con diabetes corren mayores riesgos de tener algunos problemas de la salud oral. El descuidar su salud oral puede ocasionar serios problemas.

Tomar agua

No importa cuál sea su edad, beba agua con fluoruro para ayudar a prevenir el deterioro de los dientes. El fluoruro es la defensa natural contra las caries y a muchos sistemas comunitarios de agua le agregan fluoruro. Si usted prefiere agua embotellada, lea la etiqueta y asegúrese de optar por agua que contenga fluoruro. Algunos filtros del hogar remueven el fluoruro del agua de la llave. Busque productos que tengan el sello de aprobación de la ADA.

¿Por qué cambiaron de color mis dientes?

Al correr el tiempo, sus dientes pueden del blanco, a un tono, “no muy brillante” por un numero de razones:

- **Comidas y bebidas:** el café, el té y el vino rojo son los mayores culpables de manchar los dientes.
- **El uso del tabaco:** el alquitrán y la nicotina son dos sustancias químicas que contiene el tabaco y causan manchas difíciles de quitar.

- **La edad:** la capa de esmalte externo se va adelgazando con los años y al cepillarse, se revela más de la dentina amarilla.
- **Trauma:** si usted ha recibido golpes en la boca, un diente pudiera cambiar de color.
- **Medicamentos:** El oscurecimiento de los dientes puede ser un efecto secundario de ciertos antihistamínicos, antipsicóticos y medicamentos para la presión de la sangre. La quimioterapia y la radiación a la cabeza y el cuello también pueden oscurecer los dientes.

Bebidas azucaradas: Limite su consumo de bebidas azucaradas. El jugo, el té dulce, o los refrescos de energía pueden dejar azúcar indeseada sobre sus dientes. Las bacterias que causan las caries en su boca obtienen energía del azúcar y producen ácidos que se comen el esmalte, la capa externa de sus dientes, y producen caries.

Medicamentos: Asegúrese que su dentista sabe que medicamentos, si toma alguno, y medicinas que compra sin receta está tomando. Esta información ayudará a su dentista a determinar qué tipo de receta le puede dar. El dentista puede consultar con su doctor para escoger que medicamentos—le receta, tal como analgésicos o antibióticos.

El embarazo y la salud oral

¿Está embarazada? ¡Felicitaciones por este venturoso acontecimiento en su vida!

El embarazo causa cambios en su cuerpo, sus emociones y su boca. Las hormonas hacen que sus encías se irriten más fácilmente con la placa y puede hacer que las encías se enrojezcan y se pongan sensibles, causando gingivitis gestacional, la cual es una forma leve de enfermedad de las encías. Esta es más común entre el segundo y el octavo mes de embarazo y normalmente se desaparece después del parto.

Sus hábitos en torno a la salud oral pueden afectar la salud oral de su bebé por nacer. Los malos hábitos durante el embarazo han sido asociados con partos prematuros, restricciones al crecimiento intrauterino, gestacional diabetes y preeclampsia.

Si usted está embarazada y le gustaría saber cómo conservar sus encías saludables, lea nuestros mensajes sobre la salud oral durante el embarazo y hable con su dentista sobre otras cosas que puede hacer para mantener saludable su salud oral.

Las enfermedades crónicas y la salud oral

La salud oral impacta la salud en general y las enfermedades. Las bacterias de la boca pueden causar infecciones en otras partes del cuerpo, especialmente cuando el sistema inmunológico se debilita por una enfermedad o por tratamientos médicos. El tener buen cuidado de su boca es muy importante.

¡Es increíble descubrir que las personas tienen más bacterias diminutas viviendo en sus bocas que el número de gente que vive en la tierra! Sin embargo, estas bacterias que viven en sus encías pueden causarle una enfermedad periodontal, una enfermedad crónica, inflamatoria que puede destruir sus encías, los tejidos, y los huesos de soporte que mantienen los dientes en su boca.

La diabetes y la salud oral: La enfermedad periodontal es la enfermedad dental más común que afecta a las personas que viven con la diabetes, especialmente conforme envejecen. El mal control del azúcar en la sangre incrementa el riesgo de tener problemas de las encías. De hecho, las personas con diabetes corren un mayor riesgo de tener problemas con las encías debido al mal control del azúcar en la sangre. Al igual que todas las infecciones, una seria enfermedad de las encías puede ocasionar que el azúcar en la sangre se eleve. Esto hace que la diabetes sea más difícil de controlar porque está usted más susceptible a las infecciones y menos apto para combatir las bacterias que invaden las encías.

La enfermedad periodontal es una seria infección bacteriana que destruye las fibras conectoras y el hueso que sostiene sus dientes en su boca. Cuando esto sucede, las encías se separan de los dientes y forman bolsas que se llenan de placa y aún más infección. Entre más avanza la enfermedad, más hondas se hacen las bolsas.

Las visitas regulares al dentista son importantes. Los estudios sugieren que el tratar esas enfermedades de las encías puede ayudar a mejorar el control del azúcar en la sangre en los pacientes que viven con diabetes, disminuyendo la progresión de la enfermedad. La práctica de una buena higiene oral y las limpiezas profundas profesionales hechas por su dentista pueden ayudar a reducir los niveles de hemoglobina (A1C). (Este es un examen de laboratorio que muestra el promedio de los niveles de azúcar en la sangre durante los tres meses previos. Esto indica que tan bien está usted controlando su diabetes.)

LA BUENA NUTRICIÓN Y LA SALUD ORAL

A dieta balanceada y nutritiva es esencial para una vida saludable. La mala nutrición puede ocasionar muchos diferentes problemas de salud incluyendo problemas de salud oral, como las caries y las enfermedades de las encías, las cuales contribuyen con la pérdida de los dientes en los adultos mayores. De hecho, los estudios demuestran que las personas que han perdido dientes o que usan dentaduras no comen muchas frutas o vegetales y tienden a tener una dieta menos nutritiva en general.

Su boca es el punto de contacto inicial de su cuerpo con los nutrientes que usted consume. Lo que usted come impacta no solo su salud general pero también la salud de sus dientes y encías Su boca es el punto de contacto inicial de su cuerpo con los nutrientes que usted consume. Ciertos alimentos pueden ponerlo en riesgo de desarrollar caries y otros problemas de salud oral. Los primeros indicios de una mala nutrición con frecuencia se manifiestan en su salud oral.

De acuerdo a la página electrónica “My Plate”, del Centro de Políticas y Promoción sobre la Nutrición (Center for Nutrition Policy and Promotion), una agencia del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, una dieta balanceada debe incluir:

- **Frutas y vegetales.** La mitad de lo que come diariamente deben ser frutas y vegetales
- **Granos.** Asegúrese que la mitad de los granos sean integrales tal como la avena, el pan de trigo integral y el arroz integral.
- **Lácteos.** Escoja productos lácteos bajos en grasa o sin grasa.
- **Proteínas bajas de grasa.** Escoja proteínas de poca grasa tales como las carnes rojas sin grasa, el pollo sin pellejo y el pescado. Trate de variar las selecciones de proteína para que incluya huevos, frijoles, chícharos y legumbres, también. Coma por lo menos 8 oz. de pescado a la semana.

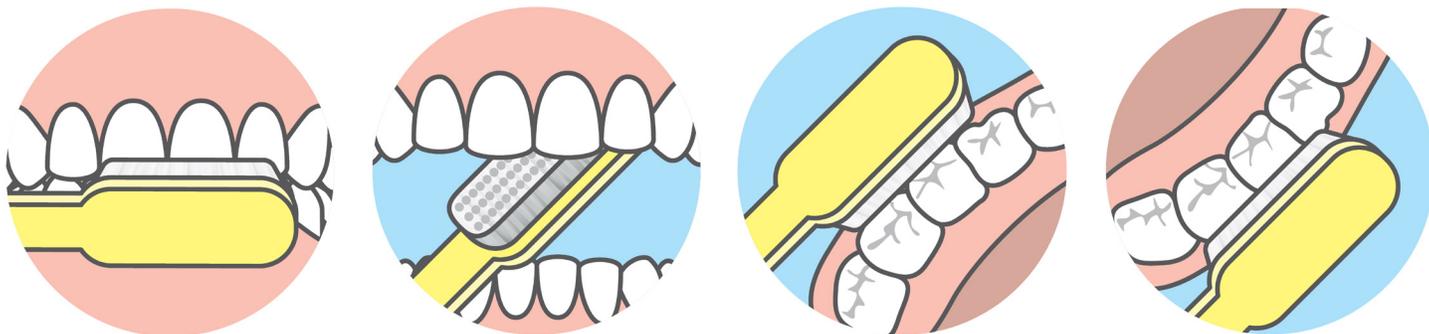
HIGIENE ORAL

Aquí hay algunas sugerencias que puede seguir para mantener una buena oral higiene oral:

- **Cepillo de dientes:** El mejor cepillo tiene una cabeza que le permite fácil acceso a todas las superficies de sus dientes. Para la mayoría de los adultos, el uso de un cepillo con cabeza de media pulgada de ancho y una pulgada de largo es el más fácil de usar y el más efectivo. Para la gran mayoría de las personas, las cerdas suaves son las más confortables y son la opción más segura. Buque cepillos recomendados por la ADA y escoja uno que le sea fácil de agarrar. Si tiene artritis u otra condición que limite sus movimientos, trate con un cepillo eléctrico.
- **Frecuencia para reemplazar los cepillos:** La mayoría de los dentistas concuerdan que los cepillos dentales deben reemplazarse cada tres meses. Después de tres meses de uso, los cepillos son menos efectivos para remover la placa y para llegar a esos intersticios de los dientes de difícil acceso. Es importante que cambie de cepillo después de tener un catarro o una infección de la boca. Las bacterias se quedan en las cerdas del cepillo y pueden causar una reinfección.
- **Como guardar los cepillos:** Es importante que enjuague su cepillo bien después de cada uso. Deje que se seque en posición vertical y no permita que toque otros cepillos para evitar pasar gérmenes. Use un recipiente estándar con orificios para los cepillos y cuando viaje use un estuche de plástico para prevenir que se doblen o se dañen las cerdas.
- **Pasta de dientes:** Use una pasta con fluoruro recomendada por la ADA.
- **Los implementos de agua** que limpian entre los dientes pueden ser una buen a opción si tiene problemas usando el hilo dental con las manos o si tiene trabajo dental que le dificulta usarlo, tal como los puentes fijos.

Como cepillarse

Un completo cepillado por lo menos dos veces al día y siempre antes de acostarse le ayuda a remover la placa de sus dientes y previene las caries, las enfermedades de las encías y el deterioro de los dientes. Cepille suavemente sobre la línea de las encías y limpie entre sus dientes con hilo dental o cepillitos interdentes y remueva las dentaduras o los puentes parciales antes de cepillarse (ver a



continuación como limpiarlos). Recuerde que no necesita estar frente al lavabo del baño solo hágalo como parte de su rutina diaria.

Como limpiar entre dientes con hilo dental

Es importante limpiarse entre los dientes diariamente. Puede usar hilo dental u otros productos diseñados para limpiar entre los dientes, como los “flossers” y los pequeños cepillos que entran entre los dientes, los implementos de agua, o los palillos de madera que quitan la placa. Hable con su dentista sobre la técnica apropiada de hacerlo.

¿QUÉ CUBRE SU PLAN DENTAL?

La cobertura depende del tipo de plan que usted tenga. Por ejemplo, los beneficios dentales varían entre programas públicos, tales como el Denti-Cal, y los programas de salud privados. La mayoría de los planes pagan todos (o casi todos) los costos de cuidado preventivo como las limpiezas y los tratamientos de fluoruro.

Es importante saber que muchas compañías de seguros tienen un límite para los beneficios anuales y una fecha límite que termina el 31 de diciembre, lo que significa que los beneficios que no se hayan utilizado no se acarrean al siguiente año. Sin embargo, algunos planes pueden terminar en diferentes fechas del año, así que examine sus documentos para asegurarse y tomar ventaja de los beneficios que tenga antes de que expiren!

Una vez que haya determinado cuáles son sus necesidades dentales, póngase de acuerdo con su dentista y sus proveedores de beneficios para figurar que está cubierto. Con frecuencia, el personal de su dentista obtiene esa información por usted. Puede también llamar al número de servicio al cliente de su

seguro que se encuentra en su tarjeta (800) o pueden visitar la página electrónica del seguro para conseguir más información.

El sistema

Puede ser tentador basar sus decisiones sobre el cuidado dental en lo que su plan pagaría, la opción menos cara no es siempre la más saludable. Antes de comprometerse con un plan, asegúrese de entender de qué manera usted y su plan de seguro comparten los costos. Esto se puede hacer de varias maneras:

Deducibles

Un costo deducible es típicamente aplicado a todos los servicios y la cantidad total deducible debe ser pagada primeramente por usted antes que la cobertura del plan empiece a pagar por servicios cubiertos. La mayoría de los planes no requieren un pago deducible por servicios de prevención y diagnóstico.

Co-pagos

En la mayoría de los casos, se espera que usted pague un porcentaje de los cargos del dentista o la cantidad permitida por el plan. Esto se llama co-aseguración, por ejemplo, el plan pudiera pagar un 80% de la cantidad que se le debe al dentista y usted pagaría el restante 20%.

Cantidad anual máxima

Esta es la cantidad máxima que el plan va a pagar durante el curso del año de cobertura. Cualquier costo adicional encima de la cantidad máxima, lo paga usted. Por ejemplo, si su cantidad anual máxima es de \$1,500 y los gastos dentales llegan a \$3,500, usted es responsable por los \$2,000 adicionales. Si el máximo anual de su plan es muy reducido para satisfacer sus necesidades específicas, usted pudiera

preguntar si fuera posible obtener una cantidad mayor de cobertura máxima anual.

Programas de cantidades fijas (Capitación): Usted paga una cantidad fija por cada visita dental o tratamiento específico. El resto del costo del tratamiento lo cubre el programa.

Condiciones preexistentes

Su plan dental puede no cubrir condiciones que usted ya tuviera antes de inscribirse, aunque el tratamiento siguiera siendo necesario. Por ejemplo, podría no recibir beneficios para pagar por el reemplazo de un diente, si ese diente ya le faltaba antes de la fecha cuando empezó la cobertura. Usted sería responsable por esos costos.

“Existente con anterioridad” no necesariamente significa lo mismo que “preexistente.” En otras palabras, aunque las condiciones que ocasionaron los problemas actuales de la persona (por meses, o posiblemente por años), las necesidades de cuidado dental que causaron estas condiciones tales como un relleno de una caries o una corona no son definidas como condiciones preexistentes y si tendrán cobertura.

Consecuentemente, si usted tiene un nuevo plan de seguro dental y en su primera visita, el dentista descubre que tiene cavidades que necesitan tratamiento o que la pieza tiene que extraerse, o que tiene enfermedades de la encía, o rellenos grandes

que pensaban reemplazar con coronas, usted debe tener cobertura para estos tratamientos como si su póliza de seguro hubiera estado vigente por muchos años.

PAGANDO POR EL CUIDADO DE SU SALUD ORAL

En California, los adultos beneficiarios de Medi-Cal tienen acceso a un plan parcial de beneficios dentales. Comenzando en enero del 2018, los adultos que cuentan con beneficios completos de Medi-Cal ¡tienen más beneficios dentales también!

Si necesita asistencia para pagar por el cuidado dental, hay programas que le pueden ayudar.

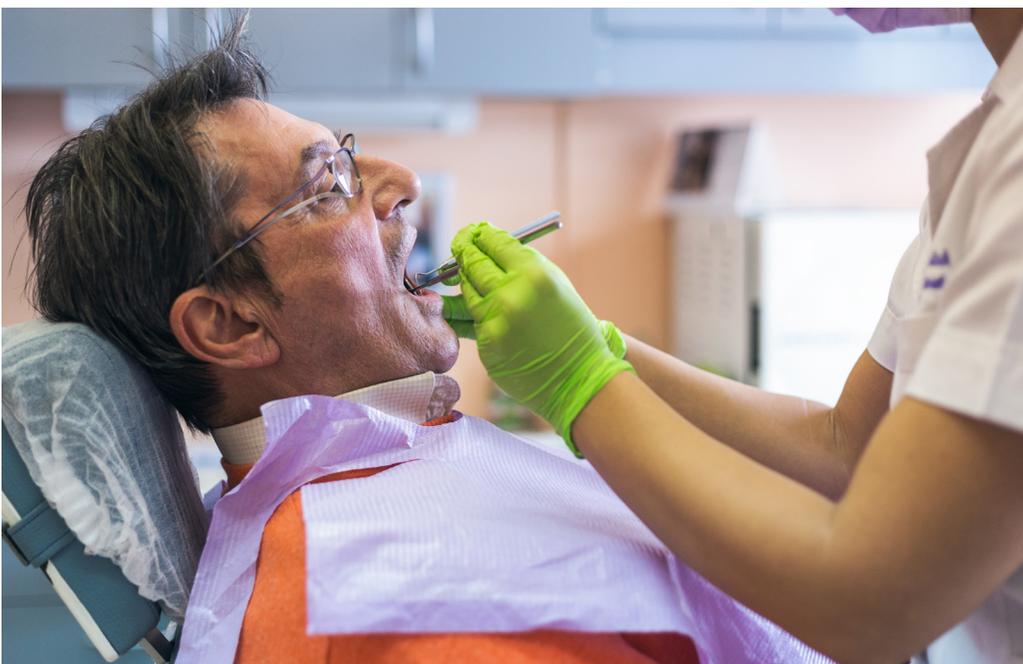
En California

Medi-Cal (Denti-Cal): Disponible para adultos de bajos ingresos - Ciudadanos, residentes legales y participantes de PRUCOL (Reside Permanentemente Bajo la Ley de Color) –Efectivo en enero 2018 el Departamento de Servicios del Cuidado de la Salud restituyó los beneficios dentales completos a los beneficiarios adultos de Medi-Cal, incluyendo a mujeres embarazadas.

Covered California: Disponible a la compra a ciudadanos de ingresos medios o altos y a residentes legales en los Estados Unidos. Los participantes necesitan comprar cobertura adicional para servicios dentales.

Seguro por empleo: su empleador puede proporcionarle con cobertura para la salud, sin embargo, no todos los empleadores ofrecen beneficios dentales. Si necesita comprar cobertura para servicios dentales, lea con cuidado las pólizas. Los beneficios pueden variar considerablemente dependiendo del plan dental que compre.

Medicare: Algunas personas de más de



65 años pueden calificar para recibir servicios de Medicare. Desafortunadamente, Medicare cubre pocos servicios dentales y esto lo hace bajo Medicare Parte A durante una visita de emergencia. Los beneficiarios de Medicare pudieran tener que comprar cobertura suplementaria o combinarla con Medi-Cal de ser elegible. (Cobertura de Medi- Medi).

Por Condado

Sin importar su estado migratorio, los adultos de bajos ingresos en el Condado de Los Ángeles reciben cobertura de salud incluyendo servicios básicos dentales provistos en clínicas comunitarias autorizadas que aceptan Denti-Cal.

Las escuelas dentales son otra fuente de cuidado dental a bajo costo. Los precios son generalmente reducidos y muchos incluyen el costo de los materiales y equipo.

Las escuelas dentales incluyen:

- **Herman Ostrow School of Dentistry of USC**
www.dentistry.usc.edu/patient-care/becoming-a-patient
- **University of California Los Angeles School of Dentistry (UCLA)** www.dentistry.ucla.edu
- **Western University, Pomona School of Dentistry**
<http://westernupcc.com/dental-center>
- **University of the Pacific School of Dentistry (UOP)**
www.dental.pacific.edu/dental-services
- **University of San Francisco School of Dentistry (UCSF)** www.ucsf dentalcenter.org

Otros recursos

- ¿es usted una persona que cuida a un adulto mayor que necesita cuidado dental? Visite Salud Oral America's Tooth Wisdom para obtener una lista de los recursos disponibles en su estado.
- El programa Medicare no cubre servicios dentales. Los beneficiarios de Medicare necesitan comprar un plan dental por separado.
- Si actualmente no tiene un dentista, busque a través de ADA® Find-a-Dentist™. Simplemente escriba su domicilio para encontrar un miembro de ADA cerca de su casa.

ESCOGIENDO EL MEJOR HOGAR PARA SUS NECESIDADES DENTALES

Si usted está buscando un nuevo dentista, busque a alguien que haga más que limpiarle los dientes. La salud dental es una vital parte de su salud en general, y es importante que todo mundo tenga un “hogar” para el cuidado dental donde se sientan cómodos.

Un hogar dental le proporciona un lugar seguro de confianza a donde acudir para una visita de rutina o una emergencia. Aquí hay algunas estrategias para ayudarlo a encontrar el mejor cuidado dental para usted y su familia.

Comience con lo básico

Las visitas regulares son clave para la buena salud y una bonita sonrisa así que comience con los detalles que mejor se acoplen a usted, a su estilo de vida y a las necesidades dentales de su familia. Algunas cosas a considerar:

- Es fácil llegar a la oficina de su casa o trabajo?
- ¿Tiene el dentista horas de oficina convenientes para usted?
- Si tiene cobertura dental, ¿está el dentista en la red del plan?
- ¿Se siente cómodo allí?
- La comunicación entre paciente-doctor es muy importante, ¿necesitará servicios de traducción o interpretación?
- ¿Es el dentista miembro de la Asociación Dental Americana (ADA)?

Para encontrar un dentista adecuado para usted, haga una lista de posibles candidatos. No sea tímido/a, llame o visite las oficinas de los dentistas antes de hacer una decisión. Algunas preguntas que hacer:

- ¿Le explicará el dentista como puede prevenir los problemas dentales? ¿Le dará instrucciones sobre cómo cuidar sus dientes?
- ¿Como manejan el dentista y su personal de oficina las emergencias que ocurren fuera de las horas de oficina?
- ¿Conoce el personal de la oficina los beneficios de su plan dental? ¿Le ofrecen opciones financieras para cubrir los costos de tratamiento?
- ¿Se documentará su historial médico y dental? ¿Sera su registro guardado en un lugar permanente y seguro?

VISITAS AL DENTISTA

Las caries son prevenibles. Las prácticas de prevención como ir a un dentista dos veces al año, puede mantenernos libres de caries desde que nacemos hasta que somos adultos. Si usted espera hasta que tenga dolor, puede ya ser demasiado tarde.

Antes de la visita

Cuando vaya al dentista para una visita de rutina, lleve la siguiente información:

- Lista de los medicamentos que toma, incluyendo las vitaminas, los suplementos herbales y los medicamentos comprados sin receta
- Lista de condiciones médicas y alergias
- Información y números telefónicos de todos sus proveedores de cuidado de la salud, doctores, y su dentista previo
- Información sobre sus contactos de emergencia, alguien que puede ayudar a tomar decisiones por usted en caso de una emergencia médica.
- Tarjeta de seguro dental o tarjeta de Medicaid

Durante la visita

Su dentista o higienista le preguntará sobre su historial médico reciente, examinará su boca para determinar si necesita rayos X o no. Estos ayudan a detectar si ha habido cambios en sus dientes o mandíbulas.

Su dentista les examinará con un instrumento delicado para determinar si tiene alguna enfermedad de las encías y les hará un examen sobre de cáncer oral. Este examen puede revelar problemas de salud oral in una etapa temprana antes que se desarrollen y mientras son fáciles de tratar.

Su higienista les hará una limpieza básica de sus dientes y después se los pulirá con una pasta de sabor. Les enseñará cómo cepillarse y cómo usar el hilo dental de manera apropiada.

Una vez que el dentista termine el examen, les dirá como están sus dientes en general y les explicará si hay necesidad de un tratamiento

Desarrolle una relación con su dentista e infórmele sobre cualquier cambio en su salud oral. Solamente su dentista puede determinar cuál es el mejor plan de tratamiento para usted.



“Busque un dentista que pueda ser un mentor para que lo motive, un consejero confiable a quien puede acudir cuando surjan cuestiones de salud y que pueda ayudarle a tomar decisiones sobre su cuidado dental.”

—DR. TAYLOR-OSBORNE.

No dude preguntar cualquier cosa sobre el tratamiento o procedimiento. De ser necesario, pídale al dentista que se lo explique paso por paso.

Medicamentos: Asegúrese que su dentista sabe si está tomando medicamentos recetados y los que se compran sin receta. Esta información le ayuda a su dentista determinar qué tipo de receta, si lo necesitara, le puede dar. Su dentista puede consultar con su doctor que seleccione los medicamentos—tal como analgésicos o antibióticos—que pueda tomar con confianza, aun durante el embarazo.