



the dental plan for
HUSKY Health

Información importante
que usted debe saber acerca
de la salud dental u oral
para usted y sus hijos.

Introducción	1
La importancia de la salud dental	2
Empiece por el principio: Los primeros dientes de su niño	3
Acciones saludables para ayudar a su niño a tener dientes sanos	4
Consejos a medida que crece su niño	5
Siga con el plan - el Plan Dental	6
Haciendo su cita	7
Coordinación de transporte a su cita dental	8
Servicio al cliente	8
Aprovechando al máximo su cita dental	9
Consejos básicos para que su visita resulte más cómoda y eficaz	10
Si usted no puede acudir a su cita	11
¡Haga relucir esos dientes hermosos!	12
Información importante de contactos	12

¡Cuide sus dientes y ellos cuidarán de usted!

¿Alguna vez ha oído usted esta expresión? Pues, es la verdad. Cepillándose los dientes y utilizando el hilo dental diariamente, acudiendo a citas dentales regulares y otros cuidados básicos; usted puede ayudar a evitar la caries dental y problemas de salud a largo plazo. Al mismo tiempo. Usted puede hacer sanos y fuertes sus dientes y los dientes de sus hijos para toda la vida. Queremos ayudarle a lograr y mantener una buena salud dental.

Queremos que la selección y las visitas al dentista sean un proceso sencillo y libre de problemas. Nosotros hacemos un papel importante para que logres una buena salud dental. Por lo tanto, elaboramos esta guía para ayudarle en la enseñanza a sus niños de las buenas prácticas dentales en el hogar. También encontrará consejos para usar eficazmente el programa dental. Por favor tome unos minutos para leer esta libreta, y compártala con sus hijos. ¡Ellos, y sus dientes hermosos y sanos, se lo agradecerán!

La importancia de la salud dental

A todos nos encanta una hermosa sonrisa, pero no solamente podemos responsabilizar a la madre naturaleza de esto porque también es responsabilidad de los padres y los niños mantener los dientes saludables.

Los malos hábitos dentales pueden conducir a caries también llamada picadura dental y enfermedad de las encías que se desarrollan a causa de bacterias acumuladas en nuestra boca. Estas son causadas por la falta del cepillado o limpieza con hilo dental adecuado y con regularidad. Estas bacterias si no se controlan pueden causar mal aliento, problemas más serios tales como las caries y la pérdida de dientes.

¿Sabía usted que la condición de su boca impacta la salud de todo su cuerpo? Las caries y enfermedades de las encías pueden conducir a problemas médicos serios como por ejemplo algunos tipos de problemas del corazón. La mala salud oral se ha relacionado con bebés de bajo peso al nacer, el cáncer oral y hace que algunas enfermedades como la diabetes sean más difíciles de controlar. Los dientes no cuidados adecuadamente causan dolor y molestia, haciendo que la alimentación sea más difícil. El dolor de dientes o encías causa falta de atención y participación en la escuela o en el trabajo. También aumenta la preocupación por la salud dental y general a largo plazo.



Empiece por el principio: Los primeros dientes de su niño, a los dos meses de edad

Esos primeros dientitos pequeños acaban de brotar ¡y son adorables! Ahora es el momento para empezar a practicar una inteligente higiene dental. El cuidado apropiado de estos primeros “dientes de leche” es importante porque:

- Permiten que los dientes permanentes se desarrollen y crezcan en el lugar correcto en la boca.
- Ayudan a su niño a aprender a hablar correctamente.
- Ayudan a su niño a masticar su comida apropiadamente.

Es muy importante cuidar los primeros dientes de su niño de la misma manera que en un adulto. Los “dientes de leche” pueden picarse con caries al igual que los dientes de adultos y esto puede conducir a problemas serios más tarde.

¡La buena noticia es que las caries y enfermedades de encías pueden prevenirse!

Las caries dentales son causadas por bacterias que viven del azúcar y alimentos harinosos tales como las galletas dulces, caramelos, sodas y bebidas azucaradas. Estas bacterias pueden transferirse de una persona a otra. Las enfermedades de encías suceden debido al mal cuidado oral, el cual conduce a la acumulación de bacterias en los dientes, que se llama placa. Una acumulación de placa en los dientes puede resultar ya sea en caries o en enfermedad de encías. La enfermedad de encías leve se llama gingivitis y la forma más seria de enfermedad de encías se llama enfermedad periodontal. Las enfermedades de las encías causan que las encías alrededor de los dientes se enrojecen e hinchen e incluso que sangren al limpiar los dientes con hilo dental o cepillándolos. Las bacterias que causan las caries y enfermedad de encías muchas veces son pasadas a los niños a través de sus cuidadores. Una manera en que esto sucede es cuando un cuidador prueba la comida de un bebé y luego alimenta al bebé con la misma cuchara. Es muy importante **no** compartir utensilios o limpiar un chupón o la mamila de una botella, metiéndoselos usted en la boca primero.

Acciones saludables para ayudar a su niño a tener dientes sanos

Usted puede desarrollar buenas prácticas sencillas de salud oral y prevenir las enfermedades orales de esta manera:

- No comer alimentos harinosos y con azúcar. Dar a su niño meriendas saludables tales como frutas o vegetales frescos para comer.
- Dar a su niño una botella con leche o fórmula a la hora de comer y líquidos sin azúcar en las demás ocasiones.
- Motivar a su niño a tomar líquidos de una taza. Un niño debe dejar la mamila a la edad de 12 a 14 meses.
- Si su niño usa un chupete, no lo moje en bebidas que contengan azúcar. Mantenga el chupete limpio.
- No acueste a su niño con una botella a menos que contenga solamente agua.
- Lleve a su niño al dentista cuando cumpla un año.
- Cepille los dientes de su niño ligeramente con un cepillo suave por dos minutos por lo menos dos veces al día.
- Para niños menores de dos años, use agua simple. Para niños mayores de dos años use una cantidad muy pequeña de pasta dental (del tamaño de un guisante). No se olvide de ayudar a su niño a cepillarse los dientes por lo menos hasta la edad de siete años.



- ¡No enjuagarse la boca con agua después de cepillarse!
- Asegúrese de cepillarse antes de costarse, es muy importante.
- Enseñe a sus niños cómo cepillarse apropiadamente, alcanzando todas las superficies de cada diente.
- Hable con su dentista respecto al uso de chupetes y hábitos que su niño como el de de chuparse el dedo.
- Limpie cada cepillo de dientes semanalmente, sumergiendo el extremo de las cerdas en agua hirviendo, o colocando el cepillo en el lavaplatos o dejándolo toda la noche en enjuague bucal, después enjuáguelo con agua caliente antes de usarlo.
- Cambie todos los cepillos de dientes cada tres meses.

Consejos a medida que crece su niño: a partir de un año en adelante

Usted debe continuar las mismas buenas prácticas de salud dental que inició cuando sus hijos eran más jóvenes (comiendo meriendas saludables, cepillándose y limpiando/cambiando su cepillo de dientes). Hay algunas otras cosas que necesitará saber acerca de los dientes de sus hijos y la salud oral mientras crecen:

- Asegúrese de que su niño tenga un hogar dental (dentista regular).
- Enseñe a su hijo a usar hilo dental cuando le salgan los dientes permanentes. Esto debe hacerse cada noche antes de acostarse y antes de cepillarse los dientes.
- Cuando las muelas adultas de su niño empiecen a brotar (alrededor de la edad de cinco o seis años), pregunte a su dentista respecto al uso de selladores dentales.
- Si su niño juega deportes de contacto, debe usar un protector bucal. Pida una recomendación a su dentista.
- Tenga una conversación con el dentista de su niño respecto a los peligros de las perforaciones orales en los labios, las encías o la lengua. Pueden dañar severamente los dientes o las encías.
- Tenga una conversación con el dentista de su niño respecto al uso de productos de tabaco y lo que usted puede hacer para ayudar a su niño a comprender los peligros del uso de tabaco.



Siempre estamos aumentando el número de dentistas y sitios dentales que participan en el plan dental, haciendo que resulte más fácil que usted encuentre un consultorio más cerca de su hogar.

Sus niños deben visitar a su dentista cuando cumplan un año. Los niños deben ser vistos dos veces al año (cada 6 meses) o más frecuentemente si el dentista lo requiera o si hay problemas tales como dolor o molestias. Los adultos deben ser vistos por lo menos una vez al año o según la recomendación de su dentista.

Haciendo su cita

La relación entre usted y su dentista es una contribución importante para la buena salud dental y oral. Queremos ayudar a asegurar que cada visita se realice sin problemas, se prevengan errores de comunicación y se eviten citas perdidas. Aquí hay unos consejos sencillos que le ayudarán a pactar su cita eficazmente:

- Al prepararse para hacer una cita para usted o para su niño, asegúrese de tener el número de identificación de usted y de su niño (en la tarjeta gris CONNECT), su información personal, un lapicero y papel a la mano.
- Escriba y guarde el nombre y la dirección correcta del consultorio dental, la fecha, la hora de su cita y el número de teléfono del dentista.
- Al hacer la cita, pregunte si hay algo que el dentista quiere que usted lleve a la consulta.
- Al hacer la cita informe a la oficina respecto a cualquier necesidad especial que usted o su niño tengan (como por ejemplo: barreras de idioma, necesidades especiales de atención de salud o discapacidades físicas o emocionales).

Al estar preparado usted ayuda a su proveedor a concertar la cita con facilidad y evita la necesidad de que usted tenga que llamar otra vez por información adicional.

Coordinación de transporte a su cita dental

Si usted no puede usar transporte público, manejar o conseguir que alguien le lleve a la cita de usted o de su niño, llame a su agente de transporte, de la lista al final de esta libreta. Llame después de haber hecho la cita dental para usted y/o su niño. Llame lo más pronto que pueda, pero siempre deje por lo menos 48 horas de aviso previo para coordinar el transporte. Es una buena idea llegar unos minutos antes de la hora programada a su cita para llenar cualquier papeleo necesario.

Servicio al cliente

El número de Servicio al Cliente para Connecticut Dental Health Partnership es 1-855-CT-DENTAL. Llame a nuestro número de teléfono gratuito, de lunes a viernes, 8:00 AM a 5:00 PM. Los representantes de servicio al cliente le ayudarán a encontrar un dentista, coordinar transporte y servicios de traducción, en caso sea necesario para usted y su niño.

Aprovechando al máximo su cita dental

Usted puede hacer que la visita dental sea una buena experiencia con algunos pasos básicos e interviniendo activamente en la cita. Aquí hay algunos pasos para recordar:

- Traiga cualquier información que el dentista pudiese necesitar, incluyendo el nombre y la dirección de su médico de cabecera ("Primary Care Provider / PCP"), su tarjeta del plan de seguro médico y una lista de los medicamentos que usted o sus hijos estén tomando.
- Traiga la tarjeta gris CONNECT y HUSKY Health de usted y de cualquier miembro de la familia que serán atendidos.
- Traiga una tarjeta de identificación suya con fotografía.
- Llegue unos minutos temprano si puede, para tener su cita a la hora programada en caso si tiene que llenar unos formularios.
- Haga que la visita sea una buena experiencia para los niños, hablando con ellos acerca de la buena salud oral. Cepílleles los dientes inmediatamente antes de salir para la cita y evite el uso de palabras como "inyección", "dolor" o "duele".
- Revise cualquier cambio que hubiese ocurrido en la salud de su niño o la salud de usted con el/la higienista o con el/la dentista antes de ser tratado. Asegúrese de informar al dentista respecto a alergias o medicamentos que usted o su niño esté tomando.
- Tome parte activa en el cuidado oral de su niño y el suyo propio, haciendo preguntas y repasando las instrucciones para el cuidado en el hogar. Si algo no está claro, pídale al dentista o higienista que repita sus instrucciones sobre el cuidado o medicamentos.
- Hable con su dentista sobre la nutrición apropiada, el flúor y la salud dental de su niño.
- Hable con su dentista sobre los efectos del fumar o masticar tabaco si usted fuma cigarrillos, cigarros, pipas o si mastica productos de tabaco.
- Hable con su dentista antes de hacerse perforaciones orales; muchas veces éstas pueden dañar los dientes o las encías severamente.



Consejos básicos para que su visita resulte más cómoda y eficaz

- Si es posible, solamente usted y sus niños que tengan citas con el dentista deben ir a la oficina dental.
- No deje a niños pequeños sin supervisión en la sala de espera.
- Llegue puntualmente.
- Lleve un juguete pequeño o libros para que su niño juegue tranquilamente en la sala de espera.
- Trate de hablar en voz baja.
- No use loción para después del afeitado, colonias o perfumes fuertes; algunas personas son sensibles a las fragancias fuertes.
- No lleve comidas o bebidas a la sala de espera.
- No use su teléfono celular en la sala de espera del doctor.
- Lleve todos los artículos que trajo a la sala de espera consigo al entrar en la sala de tratamiento.
- Haga una cita para su próxima visita antes de salir de la oficina.

Si usted no puede acudir a su cita

Si usted no puede acudir a su cita, es muy importante que llame a la oficina de su dentista y dejarle saber lo más pronto posible. No se olvide de contactar a su agente de transportación para avisarle también. En todo caso posible, trate de avisar por lo menos con 48 horas de anticipación en todas las cancelaciones. Esta cortesía asegura que la oficina pueda utilizar el tiempo asignado de usted, para otro paciente. Por favor use su llamada de cancelación para hacer una nueva cita también - ¡no lo deje para otra ocasión!

Sabemos que las personas se enferman, que eventos en la vida y el trabajo pueden interferir y que la transportación puede fallar al último momento. Esta visita es tiempo valioso para usted y su niño y es importante. El cambiar la cita al último momento o faltar extiende el tiempo en el cual su niño puede ser atendido. También podría privar a otro paciente, que hubiese podido usar el tiempo de su cita para servicios dentales necesarios.

Las buenas prácticas de higiene oral son importantes para la salud de usted y de sus niños, tanto para asegurar dientes fuertes y sanos como para una buena salud durante toda la vida. Es crítico que los padres enseñen a sus hijos cómo cuidar los dientes y tener un papel importante en dicho cuidado. Connecticut Dental Health Partnership está aquí para ayudar - llámenos en cualquier momento con sus preguntas o para hacer citas y recuerde:

¡Cuide sus dientes y ellos cuidarán de usted!

Información importante de contactos

Aquí están los números telefónicos que usted necesita para obtener acceso a los servicios de su plan dental:

- Para encontrar un proveedor dental, llame a Connecticut Dental Health Partnership:
1-855-CT-DENTAL.
Número de teléfono gratuito, de lunes a viernes, 8:00 AM a 5:00 PM.
- Para servicios de transporte, llame a su agente de transportación:

Si usted participa en el Programa de HUSKY A, C o D, Llame a Logisticare:
1-888-248-9895
- Para información adicional, visite nuestro sitio web en: **www.ctdhp.com**

Connecticut Dental Health Partnership es administrado por el Departamento de Servicios Sociales. Los servicios dentales son suministrados por BeneCare.





Para información adicional, visite nuestro sitio web en www.ctdhp.com

o llame al 1-855-CT-DENTAL