



CONSEJOS

de la Red de Acción de la Salud del Consumidor
Diciembre 2006

¡Sonría! Consejos para el Cuidado Dental en CT

No espere. Los problemas dentales requieren atención. Los tiempos de espera pueden ser muy largos (a veces duran más de 6 meses), por lo tanto es muy importante hacer una cita lo más pronto posible.

Si usted tiene HUSKY hable con los proveedores de su seguro médico. Cuidado dental básico está cubierto bajo HUSKY pero no todos los planes de seguro médico son aceptados por los dentistas. Puede llamar a su organización de manejo de cuidado (“HMO”) para informarse sobre los dentistas en su área que aceptan HUSKY.

- Si usted tiene cobertura bajo BlueCare Family Plan, llame los servicios dental de Wellpoint al 1-877-811-3108
- Si usted tiene cobertura bajo Community Health Network o cobertura bajo Preferred One/ Well Care llame BeneCare Dental al 1-800-843-4727
- Si usted tiene cobertura bajo Health Net, llame Doral Dental al 1-800-436-5294.

Si usted tiene seguro médico privado, hable primero con su compañía de seguro. Ellos le pueden proveer una lista de los dentistas que aceptan su plan médico y también le pueden informar sobre los servicios cubiertos en su plan.

Si usted no tiene seguro médico, busque centros comunitarios de salud o clínicas locales de cuidado dental para cuidado gratis o a un precio reducido.

- Llame la red de información INFOLINE al 211 para encontrar dentistas cerca de usted.
- Llámenos al (203) 772-2817 o al 1-888-873-4585 (gratis en CT) para más información sobre programas especiales en su área.

Contacte la escuela de su niño para ver si hay exámenes dentales en el centro de salud escolar. Aproveche estos servicios gratuitos.

Llame diversas clínicas. Algunas tienen tiempos de espera muy largos (debido a una escasez de dentistas). Si la espera es demasiada larga, llame otro dentista en su área para conseguir una cita. Si no tiene seguro médico, llame diversas clínicas y pida el precio antes de su cita.

Pregunte que debe llevar consigo a la cita. Para tarifas reducidas necesitará verificación de sus ingresos.

Sea persistente. Usted merece cuidado dental. Conseguir una cita dental podría ser difícil, pero no se de por vencido. Si tiene dificultad en conseguir una cita llámenos para ayudarlo.

¿Por qué tengo que preocuparme de mi salud dental?

El cuidado dental es muy importante. Negligencia del mantenimiento dental podría resultar en dolores crónicos que lo impedirán de disfrutar algunas de sus cosas favoritas.

Si tiene diabetes, el cuidado dental es especialmente importante. La diabetes aumenta su riesgo a enfermedades de la encía. Además, una salud dental pésima podría empeorar su diabetes.

La mayoría de los problemas dentales son evitables. Las caries y los problemas de la encía podrían ser evitados con buena higiene bucal.

Consejos para la salud dental

¡Evite los dulces! Las comidas altas en azúcares no solamente son la causa principal de caries si no también de la diabetes. Una dieta saludable y nutritiva podría prevenir problemas de la encía.

No fume. Fumar no es solamente malo para su salud, sino que mancha los dientes y lo hace 6 veces más propenso a desarrollar cáncer bucal.

Beba agua de la llave. El agua de la llave tiene flúor que le ayuda a mantener sus dientes limpios.

Cepille sus dientes todos los días, preferiblemente antes de acostarse. Cepillarse los dientes después de cada comida es aun mejor.

Tome su tiempo. Los dentistas recomiendan que dure por lo menos 3 minutos cepillándose los dientes.

Use hilo dental. Use aproximadamente 18 pulgadas de hilo dental para limpiar los espacios entre los dientes. El uso regular de seda dental lo ayudará a mejorar la salud de sus encías.

Si es posible, visite su dentista regularmente para chequeos dentales. La Asociación Americana de Dentistas recomienda que visite su dentista por lo menos cada 6 meses. Exámenes dentales regulares lo ayudarán a prevenir problemas crónicos dentales.

Pregúntele a su dentista sobre provisiones gratuitas para el cuidado dental. La mayoría de los dentistas tienen cepillos de dientes y pasta de dientes que le pueden regalar.



**Para más información llame
la Red de Acción de Salud del Consumidor**

**Llame al 772-2817 en New Haven
O llame gratis al 1-888-873-4585 en Connecticut**