



Cuidamos la salud  
bucal de su familia

---

DELTA DENTAL OF VIRGINIA

 **DELTA DENTAL®**

---

# Índice

El valor de los beneficios dentales .....	5
Salud y bienestar bucal .....	8
Mantenga informado a su equipo dental .....	11
Bebés .....	12
Niños pequeños.....	14
Niños .....	16
Adolescentes .....	18
Hombres.....	20
Mujeres.....	22
Adultos mayores.....	26
Su salud bucal, su elección .....	28
Fuentes .....	30

---

# Delta Dental

## EL LÍDER EN BENEFICIOS DENTALES

Delta Dental of Virginia ofrece beneficios dentales asequibles desde hace más de 60 años. Con más de 90 millones de personas cubiertas por Delta Dental a nivel nacional, usted está en buenas manos. Y dado que tenemos la red más grande de dentistas del país,<sup>1</sup> es probable que su dentista ya trabaje con nosotros.

Creemos en el poder de una sonrisa saludable y estamos orgullosos de ayudar a proteger la suya.

*Inicie sesión en [DeltaDentalVA.com/members](https://DeltaDentalVA.com/members) para acceder a la información de sus beneficios o buscar un dentista en su plan. También puede descargar nuestra aplicación móvil usando el código QR. ¡El mismo inicio de sesión funciona para ambos!*





## El valor de los beneficios dentales

Las investigaciones muestran que tener beneficios dentales y utilizarlos con visitas regulares al dentista es esencial para mantener su salud general.

### AHORRE DINERO



Delta Dental negocia tarifas más bajas con los dentistas para que pague menos por el cuidado dental. La mayoría de los planes de Delta Dental cubren el cuidado preventivo, como exámenes, limpiezas y radiografías, al 100 %.\*

### AHORRE TIEMPO



Nuestras herramientas que le ahorran tiempo le permiten encontrar un dentista, calcular los costos de los procedimientos dentales y administrar sus beneficios dentales las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Inicie sesión en **DeltaDentalVA.com** o use nuestra aplicación móvil para estas funciones y más.

### MANTÉNGASE SALUDABLE



Las familias con beneficios dentales tienen más probabilidades de recibir la atención dental preventiva que necesitan. Esto es importante porque mantener su sonrisa saludable es un componente fundamental de su salud general.

La cobertura dental significa menores costos de bolsillo para usted, y Delta Dental tiene más descuentos con dentistas que cualquier otra compañía de seguros dentales.

\*Revise los detalles de su plan, ya que la cobertura puede variar.



# Vea cómo aumentan los ahorros

Comparemos los costos anuales de atención dental para una familia de cuatro personas con y sin beneficios dentales. Para dos visitas preventivas anuales y un empaste durante el año por persona:

### SIN BENEFICIOS DENTALES\*

Prima anual .....	\$0
Visitas preventivas .....	\$1,400
Empastes .....	\$800
Total .....	\$2,200

### CON BENEFICIOS DENTALES\*

Prima anual .....	\$1,200
Visitas preventivas .....	\$0
Empastes .....	\$280
Total .....	\$1,480

**Ahorros totales con beneficios dentales..... \$720**

\*Las tarifas son solo para fines ilustrativos. Las tarifas de las primas dependen de su ubicación y del tipo de plan. Consulte las limitaciones y exclusiones para obtener información específica sobre el plan. Revise los detalles de su plan, ya que la cobertura puede variar.

# Salud y bienestar bucal

Su salud bucal está relacionada con su bienestar general. Se pueden detectar los síntomas de más de 120 enfermedades mediante un examen dental.<sup>2,3</sup> A continuación, se muestran algunos ejemplos de la conexión entre la boca y el cuerpo.

## CEREBRO



Los estudios revelan que existen vínculos entre las bacterias que causan enfermedades de las encías y el avance del Alzheimer.<sup>4</sup>

## CORAZÓN



La enfermedad de las encías puede aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas o empeorar los problemas cardíacos existentes.<sup>4</sup>

## RIÑONES



Las enfermedades renales pueden causar problemas en la boca, como mal aliento.<sup>5</sup>

## PULMONES



Las investigaciones han demostrado que las bacterias que causan la enfermedad de las encías pueden estar relacionadas con un mayor riesgo de enfermedades respiratorias.<sup>6</sup>

## INTESTINOS



La enfermedad inflamatoria intestinal (IBD, por sus siglas en inglés) puede provocar úlceras en la boca.<sup>7</sup>

*Los estudios muestran que las visitas frecuentes al dentista son importantes para mantener la salud general. Elegir una cobertura dental y utilizar esos beneficios ayuda a mantener una familia saludable.*



---

## Mantenga informado a su equipo dental

Mantener informado a su equipo dental sobre los tratamientos médicos puede ayudar a mitigar los efectos secundarios, especialmente en el caso de cualquiera de las siguientes afecciones médicas:

- **Diabetes:** la enfermedad de las encías puede empeorar en las personas con diabetes. El tratamiento puede ayudar a controlar el nivel de azúcar en sangre.<sup>6</sup>
- **Embarazo:** la enfermedad de las encías puede aumentar el riesgo de bebés prematuros con bajo peso al nacer.<sup>8</sup>
- **Afecciones cardíacas:** la enfermedad de las encías puede afectar negativamente a ciertas afecciones cardíacas.<sup>6</sup>
- **Tratamiento del cáncer:** la radiación y la quimioterapia pueden aumentar las infecciones y caries bucales.<sup>9</sup>
- **Sistema inmunitario debilitado:** un sistema inmunitario más débil aumenta la susceptibilidad a las infecciones bucales.<sup>10</sup>
- **Enfermedad renal:** los medicamentos para la enfermedad renal pueden causar llagas en la boca.<sup>5</sup>

El programa *Healthy Smile, Healthy You*<sup>®</sup> de Delta Dental ofrece beneficios adicionales para estas afecciones elegibles. Pregunte a su Departamento de Recursos Humanos si su plan incluye este programa.

Si estos beneficios están disponibles, una vez que esté inscrito en *Healthy Smile, Healthy You*, comuníquese a su dentista para que pueda ajustar sus servicios preventivos, si se lo recomiendan.



---

## Bebés

Es importante prestar atención a la salud bucal de su bebé porque la caries dental puede comenzar poco después de nacer los primeros dientes. Si sigue algunos consejos, puede reducir la probabilidad de daños futuros.

### CONSEJOS DE SALUD BUCAL PARA BEBÉS

- Nunca permita que un bebé se duerma con un biberón, ya que eso puede provocar caries.
- Haga la transición del biberón al vaso poco después del primer cumpleaños de su bebé.
- Después de que el bebé coma, limpie sus encías con un paño húmedo.

### DENTICIÓN

Cuando comienzan a nacer los primeros dientes, es momento de programar la primera cita con el dentista de su bebé.<sup>11</sup> La dentición también indica que llegó el momento de comenzar una rutina de salud bucal con su hijo. Fomente una buena salud bucal cepillando los primeros dientes de su bebé con un cepillo de dientes suave y una pizca de pasta dental con flúor.

Masajear las encías de su hijo y ofrecerle mordedores sólidos de goma puede ayudar a aliviar las molestias durante la dentición. Evite los anillos de dentición llenos de líquido, ya que pueden romperse, y evite los geles anestésicos, las píldoras o los collares homeopáticos para la dentición, ya que pueden ser peligrosos.<sup>11</sup>

Fomente la salud de los dientes de leche, y luego, la dentición permanente.



---

## Niños pequeños

Los niños pequeños suelen estar ansiosos por participar en su propio cuidado, ¡así que déjelos hacerlo! Enseñe a los niños a cepillarse los dientes y a usar hilo dental; permítales hacerlo solos al principio y, luego, ayúdelos a terminar el trabajo. A los cinco años, los niños deberían poder cepillarse los dientes por sí solos.

### LA PRIMERA VISITA AL DENTISTA DE SU HIJO

Al cumplir un año, su hijo debería estar listo para su primera visita al dentista. Dígale a su hijo qué esperar para aliviar la ansiedad. Las primeras citas de su hijo pueden incluir:

- Un examen y una limpieza
- Una evaluación de flúor
- Una conversación sobre la dentición, el uso del chupete o la succión del dedo

### ¿POR QUÉ EL FLÚOR?

Las investigaciones demuestran que la falta de flúor pone a los niños en riesgo de que se debilite el esmalte y tengan caries. Su dentista le ayudará a evaluar las necesidades de flúor de su hijo para asegurarse de que reciba los niveles recomendados.

### LIMITE EL AZÚCAR

Además de ser la principal causa de caries, el azúcar también se ha relacionado con el aumento de peso, la obesidad y la diabetes tipo 2.

Inculque hábitos saludables al enseñarles a los niños buenas rutinas de salud bucal y cómo limitar el azúcar de manera responsable.<sup>12</sup>



---

## Niños

Las caries se pueden prevenir, pero siguen siendo la enfermedad crónica infantil número uno. Cepillarse los dientes regularmente con un cepillo de dientes de cerdas suaves y pasta dental con flúor, y seguir algunos consejos simples, puede ayudar a mejorar la salud bucal de su hijo.<sup>13</sup>

### CONSEJOS DE CEPILLADO DE DIENTES PARA NIÑOS

- Cree una rutina diaria de salud bucal y sígala.
- Recompense a los niños por el buen comportamiento de cepillado.
- Deje que los niños elijan su cepillo de dientes.
- ¡Cepíllese los dientes con sus hijos!

### SELLADORES

Un sellador dental es una capa fina e invisible que aplica el dentista sobre los dientes posteriores de su hijo. La aplicación del sellador es sencilla, puede proteger contra las caries y está recomendada por la American Academy of Pediatric Dentistry.<sup>14</sup>

### CONTROLE LA CONSUMO DE AZÚCAR

El azúcar debe controlarse a medida que los niños crecen. Limitar las bebidas y los alimentos azucarados contribuye en gran medida a mantener una sonrisa saludable.<sup>15</sup>

Si se introducen a una edad temprana, los hábitos de salud bucal positivos pueden ayudar a prevenir complicaciones costosas de salud bucal en la adultez.



---

## Adolescentes

Los adolescentes están ansiosos por lograr su independencia y expresar su individualidad. A medida que los adolescentes consideran formas de expresarse, es importante conocer algunos riesgos para la salud bucal. Y los atletas jóvenes también deben comprender la importancia de usar equipo deportivo de protección para proteger los dientes.

- Los piercings en la boca pueden provocar infecciones graves y las joyas de metal pueden dañar los dientes.<sup>15</sup>
- Si su hijo adolescente es activo o practica deportes de alto impacto, usar un protector bucal ayuda a proteger los dientes de daños.
- La ortodoncia mejora más que su sonrisa. Los dientes torcidos o encimados pueden dificultar la alimentación o el habla, y pueden provocar caries, enfermedades de las encías y pérdida de dientes.<sup>16</sup>

### TRASTORNOS ALIMENTARIOS

Lamentablemente, muchos adolescentes pueden padecer trastornos alimentarios que pueden alterar la nutrición adecuada y causar daños permanentes a su salud bucal y general.

Preste atención a los cambios significativos en los hábitos alimentarios de su hijo y, si tiene inquietudes, hable con su dentista o con el profesional de atención médica de su hijo.<sup>17</sup>

Hable con su hijo adolescente sobre los impactos a largo plazo en la salud que pueden derivar de las decisiones a corto plazo.



---

## Hombres

La enfermedad de las encías aparece con mayor frecuencia en los hombres (56.4 %) que en las mujeres (38.4 %).<sup>17</sup> Los datos también muestran que los hombres tienen menos probabilidades que las mujeres de visitar al dentista. Como resultado, los hombres tienen más probabilidades de tener una enfermedad de las encías más grave. La enfermedad de las encías ocurre cuando la placa no tratada se endurece y se convierte en sarro, lo que provoca el deterioro de las encías y tiene consecuencias para la salud como:

- Dientes flojos o separados
- Mal aliento persistente
- Encías rojas, hinchadas o sangrantes

Además, existen otras afecciones médicas que pueden afectar la salud bucal y que los hombres deben tener en cuenta:

- Millones de adultos toman medicamentos que pueden provocar sequedad en la boca. La sequedad en la boca aumenta el riesgo de caries, pero una buena higiene bucal y una dieta adecuada pueden ayudar a reducir esta sequedad bucal y sus efectos.
- Los hombres con enfermedad de las encías, en especial aquellos menores de 30 años o mayores de 70 años, pueden tener un mayor riesgo de desarrollar impotencia.<sup>18</sup>
- Las investigaciones indican que la enfermedad de las encías y la enfermedad cardiovascular pueden estar relacionadas, y que la enfermedad de las encías puede aumentar el riesgo de enfermedad cardiovascular.<sup>18</sup>

Tomar medidas para frenar la enfermedad de las encías con un mejor cepillado y visitas regulares al dentista puede contribuir en gran medida a mejorar la tendencia de la salud bucal en los hombres.<sup>18</sup>



---

## Mujeres

Cada etapa de la vida de una mujer presenta desafíos de salud únicos. La salud bucal no es una excepción, ya que también se ve afectada por cambios que solo experimentan las mujeres.

### PUBERTAD

Durante la pubertad, un aumento repentino de las hormonas puede causar encías inflamadas, lesiones y úlceras en la boca, y las mujeres jóvenes pueden experimentar encías sensibles o que se irritan fácilmente. Es importante mantener una rutina de higiene bucal saludable, pero si experimenta molestias persistentes, hable con su dentista sobre qué puede hacer para aliviar los síntomas.

### ANTICONCEPTIVOS

Los anticonceptivos orales, o píldoras anticonceptivas, pueden causar inflamación del tejido de las encías, y esto podría derivar en gingivitis. También es importante saber que las píldoras anticonceptivas pueden aumentar el riesgo de alveolitis seca después de una extracción dental, así que, antes de someterse a cualquier procedimiento dental, asegúrese de contarle a su dentista si está tomando píldoras anticonceptivas o cualquier otro medicamento.<sup>19</sup>



---

## Mujeres

### EMBARAZO

El embarazo puede aumentar la inflamación de las encías. Si la placa no se elimina regularmente durante el embarazo, puede aparecer la enfermedad de las encías. Algunos estudios indican que las mujeres con enfermedad de las encías persistente pueden correr el riesgo de tener bebés prematuros con bajo peso al nacer, por lo que es importante mantener hábitos bucales saludables, visitar a su dentista con regularidad y aprovechar los beneficios dentales adicionales que puedan estar disponibles para usted.<sup>8</sup>

Las náuseas matutinas también pueden causar erosión dental debido a una mayor cantidad de ácido por los vómitos. Para neutralizar el ácido, frote una pasta de bicarbonato de sodio y agua en los dientes y asegúrese de mencionar las náuseas matutinas a su dentista como parte de cualquier inquietud que pueda tener. Consulte con su Departamento de Recursos Humanos para saber si el plan *Healthy Smile, Healthy You*<sup>®</sup> de Delta Dental está incluido en su plan. Durante el embarazo, *Healthy Smile, Healthy You* puede brindar beneficios adicionales.

### MENOPAUSIA

La menopausia puede provocar que algunas mujeres experimenten boca seca significativa, sensaciones de ardor en las encías y cambios en el gusto. Durante el examen bucal, el dentista puede realizar una evaluación más exhaustiva de las encías y recomendar pruebas que indiquen el flujo salival. Durante esta etapa de la vida, es importante seguir manteniendo niveles bajos de placa dental mediante el uso de flúor, cepillarse los dientes dos veces al día y usar hilo dental una vez al día.<sup>19</sup>

Al priorizar el cuidado bucal, las mujeres no solo pueden proteger sus dientes y encías, sino también su salud general.



---

## Adultos mayores

A medida que envejece, es importante mantener los mismos hábitos bucales saludables que aprendió cuando era niño, como cepillarse los dientes dos veces al día, usar hilo dental al menos una vez al día, usar cantidades adecuadas de flúor y realizar visitas al dentista de rutina.

### BOCA SECA EN ADULTOS MAYORES

Las glándulas salivales se vuelven más lentas a medida que envejecemos y pueden causar dificultad para tragar, saborear o hablar. El culpable de la boca seca suele ser el consumo de medicamentos, pero a veces también puede deberse a afecciones médicas. Si experimenta síntomas incómodos de boca seca, consulte con su dentista.

### EL ALZHEIMER Y LA SALUD BUCAL

Las investigaciones sugieren que una mala salud bucal, especialmente la enfermedad de las encías, podría aumentar la probabilidad de padecer Alzheimer. Un estudio reveló que las personas con enfermedad de las encías tenían 1.5 veces más probabilidades de desarrollar Alzheimer en comparación con personas con encías sanas. Si usted o un ser querido experimentan síntomas de demencia o Alzheimer, asegúrese de incluir a su equipo dental en su atención.<sup>20</sup>

### CUIDADO DE LA DENTADURA POSTIZA

Cuide la dentadura postiza como lo haría con los dientes naturales. Cepílese los dientes a diario y déjelos en remojo en agua o en un limpiador de dentaduras postizas durante la noche.

El cuidado bucal sigue siendo fundamental a medida que envejecemos. La boca seca causada por medicamentos o afecciones puede aumentar el riesgo de caries. Hable con su dentista sobre cualquier síntoma que tenga para encontrar soluciones.

---

## Su salud bucal, su elección

Elegir una cobertura dental no podría ser más fácil. Con planes dentales flexibles y asequibles, un centro de atención al cliente clasificado por BenchmarkPortal como uno de los mejores centros de contacto<sup>21</sup> y la red de proveedores de servicios dentales más grande del país<sup>1</sup>, Delta Dental se compromete a brindar atención dental de calidad y rentable.

- Como tenemos la red más grande de dentistas, es probable que su dentista trabaje con nosotros.<sup>1</sup>
- Beneficios dentales asequibles y flexibles que funcionan para usted y su familia.
- Galardonado Servicio al Cliente.
- Acceso a sus beneficios dentales las 24 horas, los 7 días de la semana en **DeltaDentalVA.com** o a través de la aplicación móvil Delta Dental, disponible al buscar Delta Dental en dispositivos Android o Apple.

Para obtener más información o para encontrar un dentista participante cerca de usted, visite **DeltaDentalVA.com**.

---

Delta Dental protege las sonrisas de millones de miembros. Elija beneficios basados en la experiencia y deje que Delta Dental of Virginia le dé un motivo para sonreír.

---

## Fuentes

<sup>1</sup>“About us,” DDPA, [deltadental.com/us/en/about-us.html](https://deltadental.com/us/en/about-us.html).

<sup>2</sup>U.S. Surgeon General Report on Oral Health 2000 – Chapter 3 – Diseases and Disorders.

<sup>3</sup>Application of the international classification of diseases to dentistry and stomatology: ICD-DA. World Health Organization 1995

<sup>4</sup>“Gum disease and other diseases,” American Academy of Periodontology, [periodio.org/consumer/heart\\_disease](https://periodio.org/consumer/heart_disease), accessed 2025.

<sup>5</sup>“Dental advice if you have kidney disease,” DDPA, [deltadental.com/us/en/protect-my-smile/overall-health/dental-advice-kidney-disease.html](https://deltadental.com/us/en/protect-my-smile/overall-health/dental-advice-kidney-disease.html), accessed 2025.

<sup>6</sup>“Oral health is about more than your mouth,” DDPA, [deltadental.com/us/en/protect-my-smile/overall-health/oral-health-is-about-more-than-your-mouth.html](https://deltadental.com/us/en/protect-my-smile/overall-health/oral-health-is-about-more-than-your-mouth.html), accessed 2025.

<sup>7</sup>“The oral effect of inflammatory bowel disease,” [deltadental.com/us/en/protect-my-smile/overall-health/oral-affect-inflammatory-bowel-disease-ibs.html](https://deltadental.com/us/en/protect-my-smile/overall-health/oral-affect-inflammatory-bowel-disease-ibs.html), accessed 2025.

<sup>8</sup>“Pregnancy and oral health,” DDPA, [deltadental.com/us/en/protect-my-smile/life-stages/pregnancy/pregnancy-oral-health.html](https://deltadental.com/us/en/protect-my-smile/life-stages/pregnancy/pregnancy-oral-health.html), accessed 2025.

<sup>9</sup>“What is dry mouth?” DDPA, [deltadental.com/us/en/protect-my-smile/oral-health-conditions/dry-mouth.html](https://deltadental.com/us/en/protect-my-smile/oral-health-conditions/dry-mouth.html), accessed 2025.

<sup>10</sup>“Oral yeast infections (candidiasis),” DDPA, [deltadental.com/us/en/protect-my-smile/oral-health-conditions/oral-yeast-infection-candidiasis.html](https://deltadental.com/us/en/protect-my-smile/oral-health-conditions/oral-yeast-infection-candidiasis.html), accessed 2025.

<sup>11</sup>“Help your child through the teething stage,” DDPA, [deltadental.com/us/en/protect-my-smile/life-stages/infants-toddlers/help-your-child-through-the-teething-stage.html](https://deltadental.com/us/en/protect-my-smile/life-stages/infants-toddlers/help-your-child-through-the-teething-stage.html), accessed 2025.

<sup>12</sup>“The negative effects of soda can be hard to swallow,” DDPA, <https://deltadental.com/us/en/protect-my-smile/nutrition/effects-of-soda.html>, accessed 2025.

<sup>13</sup>“Caring for children’s teeth between ages 6 and 18,” DDPA, [deltadental.com/us/en/protect-my-smile/life-stages/children-teens/caring-for-childrens-teeth-between-ages-6-and-18.html](https://deltadental.com/us/en/protect-my-smile/life-stages/children-teens/caring-for-childrens-teeth-between-ages-6-and-18.html), accessed 2025.

<sup>14</sup>“What are dental sealants?” DDPA, [deltadental.com/us/en/protect-my-smile/procedures/sealants.html](https://deltadental.com/us/en/protect-my-smile/procedures/sealants.html), accessed 2025.

<sup>15</sup>“Piercings risk oral health,” DDPA, [deltadental.com/us/en/protect-my-smile/oral-health-habits/oral-piercings.html](https://deltadental.com/us/en/protect-my-smile/oral-health-habits/oral-piercings.html), accessed 2025.

<sup>16</sup>“How to tell if your child needs braces,” DDPA, [deltadental.com/us/en/protect-my-smile/life-stages/children-teens/does-my-child-need-braces.html](https://deltadental.com/us/en/protect-my-smile/life-stages/children-teens/does-my-child-need-braces.html), accessed 2025.

<sup>17</sup>“Bulimia takes its toll on your smile,” DDPA, [deltadental.com/us/en/protect-my-smile/overall-health/bulimia-and-your-smile.html](https://deltadental.com/us/en/protect-my-smile/overall-health/bulimia-and-your-smile.html), accessed 2025.

<sup>18</sup>“Gum Disease and Men,” American Academy of Periodontology, [periodio.org/for-patients/gum-disease-information/gum-disease-and-men/](https://periodio.org/for-patients/gum-disease-information/gum-disease-and-men/), accessed 2025.

<sup>19</sup>“Common causes and risk factors of gingivitis,” DDPA, [deltadental.com/us/en/protect-my-smile/oral-health-conditions/gum-periodontal-disease/gingivitis/common-causes-and-risk-factors.html](https://deltadental.com/us/en/protect-my-smile/oral-health-conditions/gum-periodontal-disease/gingivitis/common-causes-and-risk-factors.html), accessed 2025.

<sup>20</sup>Tzeng, R. C. et al. (2016). “Periodontal Disease as a Risk Factor for Alzheimer’s Disease: A Review.” *Alzheimer’s & Dementia*.

<sup>21</sup>“Delta Dental of Virginia Call Center Named Top Contact Center in North America by BenchmarkPortal,” Delta Dental of Virginia, [deltadentalva.com/newsroom/benchmark-portal-top-contact-center-2022.html](https://deltadentalva.com/newsroom/benchmark-portal-top-contact-center-2022.html), accessed 2025.



Delta Dental of Virginia

5415 Airport Road, Roanoke, VA 24012

800.237.6060

[DeltaDentalVA.com](http://DeltaDentalVA.com) | [DeltaDentalVABlog.com](http://DeltaDentalVABlog.com)

