Chequeos odontológicos: por qué, cuándo y cómo

Ir al odontólogo dos veces al año mantiene su sonrisa brillante y saludable, y previene problemas de salud costosos.

Los odontólogos ayudan a promover lo siguiente
- dientes y huesos sanos;
- la salud nutricional;
- un corazón sano.

Los odontólogos ayudan a prevenir lo siguiente
- el mal aliento;
- la pérdida de dientes;
- las enfermedades en las encías.

Qué esperar en su primera consulta con el odontólogo

¿A QUIÉN VERÁ EN SU CONSULTA?
Al recepcionista del consultorio, luego al higienista bucal y, por último, al odontólogo.

¿QUÉ SUCEDERÁ EN SU CONSULTA?
El higienista bucal hablará con usted sobre los dientes y la boca (salud bucal), así como sobre su salud general.

RADIOGRAFÍAS
Se le tomarán imágenes de los dientes y la mandíbula mientras está de pie y sentado.

LIMPIEZA Y FLÚOR
El higienista le cepillará los dientes y usará hilo dental, eliminará suavemente la placa pegajosa y las bacterias con herramientas especiales, le pedirá que se enjuague la boca con agua y puede ponerle un gel protector en los dientes durante unos minutos.

ARREGLOS Y SEGUIMIENTO
El odontólogo le examinará los dientes y arreglará los problemas graves o urgentes. El personal le explicará el cuidado dental que debe tener en el hogar y programará su próxima cita.

Cómo programar una cita odontológica

1. Encuentre las clínicas odontológicas de Safety Net aquí: www.oralhealthkansas.org/SafetyNet.html
2. Encuentre un odontólogo que acepte KanCare aquí: www.oralhealthkansas.org/KanCare.html
3. Llame al número de teléfono de la clínica que haya seleccionado e informe a quien programa las consultas si prefiere un determinado día de la semana, fecha u hora para su cita (las citas iniciales duran una hora, aproximadamente).
4. Tenga su calendario y la tarjeta del seguro médico o los documentos correspondientes a mano durante la llamada.

¿CUÁNDO DEBE IR AL ODONTÓLOGO?
Toda vez que tenga un problema dental urgente y para un chequeo odontológico cada seis meses. Tenga a bien llegar veinte minutos antes de la hora de su cita. ¡Esperamos su consulta!

Salud dental en el hogar

COMA ALIMENTOS SALUDABLES
Evite los alimentos y las bebidas azucarados. El azúcar alimenta los gérmenes y crea un ácido que daña los dientes. Las verduras y las frutas crujientes (como zanahorias o manzanas frescas) y los alimentos ricos en calcio (como almendras, leche o yogur) mantendrán los dientes sanos y fuertes.

EVITE LOS TENTEMPIÉS
Después de ingerir comidas o tentempiés, los alimentos y los gérmenes generan un ácido que ataca los dientes. Comer tentempiés sin cepillarse los dientes aumenta los restos de alimento y de ácido que queda en los dientes. Tres comidas al día y frutas o verduras frescas como tentempiés, seguidos de un cepillado, reducen el ácido.

CÓMO PREVENIR LOS PROBLEMAS DE SALUD BUCAL
Consuma goma de mascar sin azúcar o goma de xilitol para fortalecer los dientes y detener la caries. Evite el tabaco y la nuez de betel porque manchan los dientes y contienen ingredientes que pueden provocar cáncer bucal (de boca).

CEPÍLLESE LOS DIENTES DOS VECES AL DÍA Y USE HILO DENTAL UNA VEZ AL DÍA
Use un cepillo con pasta de dientes para limpiar todas las partes de los dientes. Use hilo dental para limpiar entre los dientes.