



Nevada Medicaid y Nevada Check Up Salud & Bienestar

Hacer que los miembros brillen una sonrisa a la vez™

INVIerno 2019

LIBERTY Miembros Primero.....2

**Difusión de consejos diarios de
higiene bucal para Adultos3**

**Selladores dentales para
adolescentes4**

**Tratamiento con barniz de flúor
.....5**

Extensión comunitaria7



Miembros Primero



Manual del Miembro

El Manual del Miembro es un resumen de los servicios dentales disponibles para usted. Contiene información importante sobre LIBERTY y sus operaciones. Queremos que conozca su programa dental y sus beneficios/servicios.

Para ver y leer el Manual del Miembro o visualizar los cambios en el manual, visite nuestro sitio web en: www.libertydentalplan.com/NVMedicaid. O puede llamar gratis al Departamento de Servicios para Miembros al: **1.866.609.0418** (TTY: **1.877.855.8039**) para solicitar una copia del manual.

Usando sus beneficios

LIBERTY Dental Plan está aquí para ayudarlo y guiarlo para que aproveche al máximo sus beneficios dentales. Nos comprometemos a apoyarlo a través del excelente servicio al cliente que usted se merece. LIBERTY lanzó una campaña de mensajes de texto para ayudar a los miembros a utilizar sus beneficios dentales y proporcionar consejos de salud dental. ¡Esté atento a un mensaje de texto móvil de LIBERTY!

Tarjeta de identificación del miembro

Cada miembro cubierto recibirá una tarjeta de identificación (ID) emitida por Nevada Medicaid y una tarjeta de identificación (ID) emitida por LIBERTY. Usted podrá encontrar la información de su Hogar Dental en su Tarjeta de identificación de LIBERTY. Usted es responsable de llevar su(s) tarjeta(s) de identificación consigo a todas las citas dentales. Para solicitar una nueva tarjeta de identificación, llame gratis a Servicios para Miembros al **1.866.609.0418** (TTY: **1.877.855.8039**), visítenos en línea en www.libertydentalplan.com/NVMedicaid o a través de la aplicación móvil gratuita de LIBERTY. Las tarjetas de identificación se envían por correo dentro de los 5 días hábiles a partir de la fecha solicitada.

Comité Asesor de Miembros

Una manera de involucrarse con su plan dental es unirse a nuestras reuniones trimestrales del Comité Asesor de Miembros. Son conferencias telefónicas informativas de una hora, y son la oportunidad perfecta para que usted conozca el progreso de LIBERTY Dental Plan Medicaid y Nevada Check Up. Si desea participar y brindar su opinión, envíe un correo electrónico a nuestro equipo de Control de Calidad a QM@libertydentalplan.com o llame al **1.866.609.0418** (TTY: **1.877.855.8039**) para obtener más información.



Nuestra Misión

LIBERTY Dental Plan se compromete a ser el líder de la industria en el suministro de beneficios dentales de calidad, avanzados y asequibles, centrándose en la satisfacción de los miembros.

¿Tiene preguntas?

Visítenos en: www.libertydentalplan.com/NVMedicaid
Puede llamarnos gratis al: **1.866.609.0418** (TTY: **1.877.855.8039**)



LIBERTY Dental Plan Salud&Bienestar Boletín

Este Boletín producido para los miembros del estado de Nevada Medicaid de Clark y Washoe condados por LIBERTY Dental Plan of Nevada.

EDITORIAL Laurie Curfman
DIRECTOR de ARTE Russell Niewiarowski

LIBERTY Dental Plan of Nevada
PO Box 401086, Las Vegas, NV 89140

© 2019 LIBERTY Dental Plan of Nevada





Para la mayoría de nosotros, la higiene bucal diaria completa sienta las bases para una sonrisa saludable. Una simple rutina de cepillado y uso de hilo dental, además de los chequeos dentales regulares, pueden ser más que suficientes en la mayoría de los casos para ayudar a prevenir la caries dental, las enfermedades de las encías y el mal aliento.

La importancia de usar hilo dental

La limpieza entre los dientes es tan importante como el cepillado. Debido a que el cepillado no puede limpiar efectivamente entre los dientes, es importante usar hilo dental para llegar a esas áreas.

- También hay otros artículos disponibles para ayudarlo a limpiarse entre los dientes. Pregúntele a su dentista cuáles usar
- Al igual que con el cepillado, use un toque suave para evitar dañar el tejido de las encías
- Limpie entre los dientes una vez al día con hilo dental

Mejorando la técnica del cepillado

Dado que hay varias técnicas para cepillarse los dientes, es una buena idea preguntarle a su dentista cuál usar. Aquí se incluyen algunos consejos para ayudarlo a desarrollar una buena rutina de cepillado:



Cepíllese dos veces al día

Cepíllese los dientes al menos dos veces al día, una vez por la mañana y otra antes de acostarse.



Pasta dental con flúor

Use una pasta de dientes con flúor para ayudar a prevenir la caries dental.



Concéntrese en cepillar todas las superficies

Use un toque suave: no se necesita mucha presión para eliminar la placa de los dientes, y frotar de manera vigorosa podría irritar las encías.



Cepíllese las encías

Mantenga su cepillo de dientes en un ligero ángulo hacia las encías cuando cepille a lo largo de la línea de las encías.



Cepíllese la lengua

Cepillarse la lengua suavemente puede ayudar a eliminar las bacterias que causan el mal aliento.



hecho:
Una boca saludable es motivo suficiente para sonreír





Los selladores dentales son un material plástico que se coloca en las fosas y fisuras de las superficies de masticación de los dientes. Normalmente se encuentra en los molares en la parte posterior porque los cepillos de dientes no pueden llegar hasta el final para hacer una limpieza correcta.



¿Quién necesita selladores dentales?

Los niños y adolescentes son especialmente conocidos por ser malos con el cepillado. Tienden a no ocuparse de las áreas problemáticas en la parte posterior de la boca. Esto puede provocar caries, lo que los convierte en el principal mercado objetivo para los selladores. (Sin embargo, si los adultos tienen ciertas áreas problemáticas que podrían curarse con selladores, esta también podría ser una opción para ellos). La Asociación Dental Americana recomienda que los niños reciban selladores dentales tan pronto como salgan sus dientes adultos (permanentes).

hecho:

Los selladores dentales protegen los dientes de las bacterias que causan las caries

Aquellos que tienen más riesgo de sufrir de caries, ya sea porque son genéticamente propensos a estas, no tienen buenos hábitos de higiene bucal o no tienen acceso a la atención dental necesaria, deben considerar la posibilidad de obtener selladores dentales como medida preventiva.

¿Cómo funcionan los selladores dentales?

Los selladores dentales rellenan y suavizan las ranuras y fisuras en los dientes que tienden a ocultar partículas de alimentos y atraer bacterias que causan las caries. Según la Asociación Dental Americana, los selladores funcionan "sellando los alimentos y la placa... porque las cerdas del cepillo de dientes no pueden llegar hasta las depresiones y ranuras."



¿Cuánto duran los selladores dentales?

Los selladores dentales pueden proteger los dientes hasta por 10 años, pero un dentista debe revisarlos con frecuencia para detectar grietas. Si los selladores dentales están desgastados, es posible que la caries quede debajo del sellador.

¿Son efectivos los selladores dentales?

Se ha demostrado que los selladores dentales reducen el riesgo de caries en los dientes cubiertos. Según Jonathan Shenkin, vocero de la Asociación Dental Americana, décadas de investigación demuestran que recubrir la superficie de mordida de los molares de 6 años con un sellador a base de resina puede reducir las caries hasta en casi un 80 % de manera inmediata, y hasta un 60 % para un período de cuatro años o más.

hecho:
Las caries se pueden formar tan pronto como a un niño le salga su primer diente



¿Qué es el barniz de flúor?

1

El barniz de flúor es un recubrimiento líquido que contiene un tratamiento con flúor que se aplica sobre los dientes para ayudar a prevenir la caries dental, frenarla o evitar que empeore. El barniz de flúor está hecho con fluoruro, un mineral que puede fortalecer el esmalte dental (recubrimiento externo en los dientes). Tenga en cuenta que los tratamientos con barniz de flúor no pueden prevenir por completo las caries.

2

¿Es seguro el barniz de flúor?

El barniz de flúor es seguro y es utilizado por dentistas y médicos de todo el mundo para ayudar a prevenir las caries dentales en los niños. Solo se usa una pequeña cantidad y apenas se ingiere fluoruro. Es de aplicación y endurecimiento rápidos. Luego se cepilla después de 4 a 12 horas.

3

¿Cómo se aplica el barniz de flúor?

El barniz de flúor se aplica en la parte superior y a los lados de cada diente con un cepillo pequeño. El líquido insípido y de secado rápido se aplica a los dientes limpios y secos, y se endurece tan pronto como entra en contacto con la saliva.

4

¿Por qué se debe aplicar el barniz de flúor?

El barniz de flúor debe aplicarse sobre los dientes de un niño porque las caries pueden comenzar tan pronto como salga el primer diente. Las caries en los dientes de leche pueden causar dolor y pueden evitar que los niños duerman, hablen e incluso aprendan adecuadamente. Los niños no pierden todos sus dientes de leche hasta que tienen 11 o 12 años. La caries dental es la enfermedad más común y a la vez la más prevenible en niños.

5

Después del procedimiento de aplicación de barniz de flúor:

- Coma solo alimentos blandos durante al menos 2 horas después del tratamiento
- No ingiera bebidas calientes ni use enjuague bucal durante al menos 6 horas después del tratamiento
- Espere de 4 a 6 horas para cepillarse los dientes y usar hilo dental



5 consejos para proteger su sonrisa durante las vacaciones

- 1: Siga con su rutina de salud bucal, cepílese dos veces al día durante dos minutos y use hilo dental diariamente.
- 2: Coma bocadillos de manera inteligente y continúe comiendo alimentos saludables; no use los dientes para romper los alimentos duros.
- 3: Tome nota de la cantidad de alimentos azucarados que está comiendo, disfrute de los dulces y golosinas de las fiestas con moderación, y evite hacerlo con caramelos.
- 4: Empaque su kit dental, incluyendo hilo dental o selecciones de hilo dental, si viaja durante las vacaciones.
- 5: No se salte su cita dental si cae durante las vacaciones.



Las manzanas "horneadas" en el microondas

Aquí algunas golosinas divertidas de hacer y sabrosas para disfrutar durante las vacaciones.

Las manzanas "horneadas" en el microondas están inspiradas en MyPlate & Partnership for a Healthier America del USDA que permite a las personas mantener dietas ricas en frutas, verduras, granos, alimentos con proteínas y lácteos.

Ingredientes:

- 4 manzanas pequeñas
- 1 cucharadita de azúcar o sustituto de miel, jarabe de arce o Stevia
- 1 cucharadita de pimienta de Jamaica molida
- 1 cucharadita de nuez moscada molida
- 8 cucharaditas de cerezas secas
- 4 cucharaditas de agua
- 2 cucharaditas de aceite vegetal libre de grasas trans (60 a 70 por ciento de aceite)
- 8 cucharaditas de nueces picadas

Instrucciones:

1. Cortar 1/2 pulgada superior de cada manzana. Con la cucharita para melón, saque la parte del centro hasta los extremos del tallo sin romper el fondo.
2. Coloque en un molde de vidrio para pastel; espolvoree con azúcar y especias. Divida las cerezas, el agua y el aceite vegetal repartidos entre las cavidades y la parte superior de las manzanas.
3. Cubra el molde de vidrio para pastel, por ejemplo, con una servilleta, y hornee en el microondas a una temperatura media-alta (70 por ciento de potencia) durante 8 minutos o hasta que estén tiernas. Deje reposar, tapado, por 3 minutos. Cubra con nueces.



Extensión comunitario

Presentaciones de Salud Bucal

Los coordinadores de salud y alfabetización de LIBERTY brindan presentaciones de salud bucal a estudiantes desde pre-kindergarten hasta tercer grado en escuelas primarias de los condados de Clark y Washoe. ¡Estas divertidas y educativas presentaciones duran 20 minutos y cubren lo que los estudiantes necesitan saber sobre las caries! Hablamos sobre qué son los organismos azucareros, cómo producen caries y la importancia del cepillado. Los estudiantes adoran el modelo de boca y cepillo de dientes a gran escala que utilizamos para mostrar las técnicas de cepillado adecuadas. También mostramos cómo usar el hilo dental correctamente con la ayuda de estudiantes voluntarios y su imaginación. Todos disfrutan de un juego interactivo donde se identifican alimentos y bebidas saludables y no saludables. ¡Enseñamos a los estudiantes la importancia de cepillarse dos veces al día durante dos minutos y visitar al dentista dos veces al año para mantener una boca saludable de por vida!

Los coordinadores de salud y alfabetización también educan a los adultos organizando presentaciones gratuitas de salud bucal en toda la comunidad. Durante estos talleres de una hora, abordamos temas como la importancia de la salud bucal, la eliminación de la placa, consejos para el cepillado de dientes, el uso adecuado del hilo dental y el cepillado, los exámenes dentales, el flúor y los hábitos saludables y dañinos.

Todas las presentaciones para estudiantes y adultos incluyen un kit dental gratuito. ¡Siempre disfrutamos ver a nuestros miembros en presentaciones y eventos comunitarios!

¿Necesita ayuda?

Envíe un mensaje de texto con la palabra **'TALK'** al **22925** para obtener ayuda de un Representante de Servicios para Miembros.



Obtenga su aplicación móvil LIBERTY Dental



¡Envíe un mensaje de texto con la palabra **mobile** al **22925** para descargar su aplicación móvil gratuita LIBERTY Dental!

La aplicación móvil LIBERTY Dental ofrece una forma rápida y fácil de acceder a la información de su cuenta de miembro y pone a su alcance nuestras funciones en línea más populares.

Las características principales incluyen:

- **Encontrar a un dentista:** Encontrar fácilmente un dentista dentro de la red mediante su ubicación o dirección actual.
- **Verificar su elegibilidad:** Fácil y rápido acceso a toda su información, incluyendo información del plan, dependientes, fechas de vigencia, y más!
- **Consultar el uso de sus beneficios dentales:** Consulte cómo está utilizando su plan dental y qué tipos de tratamientos o limitaciones tiene.
- **Consulte su tarjeta de identificación electrónica:** No se preocupe si pierde su tarjeta de identificación. ¡Siempre la tendrá a la mano!



Recursos útiles y enlaces

Información de la despensa de alimentos para las vacaciones a nivel local

Si está buscando recursos durante la temporada de vacaciones, especialmente alimentos, comuníquese con una despensa de alimentos local para ayudarlo a usted y a su familia.

Condado de Clark:

Banco de Alimentos Three Square

<https://www.threesquare.org/>

Teléfono: **702.644.3663**

Despensa de alimentos de la Iglesia Metodista Unida Trinity

<https://www.tumclv.com/>

Teléfono: **702.870.4747**

Despensa de alimentos y ropa de la Iglesia Hispana Maranatha SDA

Todos los lunes del mes (excepto feriados)

7am – 12pm (por orden de llegada)

101 E Washburn Rd., North Las Vegas, NV 89031

Teléfono: **702.253.3900**

Condado de Washoe:

La despensa comunitaria de alimentos de Reno-Sparks

<https://www.thecommunityfoodpantryrenosparks.com/>

Teléfono: **775.391.0482**

Banco de Alimentos del Norte de Nevada

<https://fbnn.org/>

Teléfono: **775.331.3663**

Despensa de alimentos de St. Vincent Catholic Charities

<http://ccsnn.org/>

Teléfono: **775.322.7073**

Despensa de alimentos de Sparks Christian Fellowship

Cada primer miércoles del

510 Greenbrae Dr., Sparks, NV 89431

Teléfono: **775.331.2303**



Los mejores
deseos para
una temporada
festiva alegre y
un año nuevo
pacífico y
próspero.

