



## Empieza aquí:



## Recursos para una atención dental asequible

**Escuela de Medicina Dental de la Universidad de Colorado:** Atención de bajo coste para los pacientes que reúnan los requisitos; los honorarios suelen ser entre un 30 y un 50% inferiores a los de la práctica privada; programe una cita para la revisión llamando al 303-724-2273.

**Dental Lifeline:** Atención odontológica integral y gratuita para personas mayores de 65 años, con problemas médicos o discapacitadas, que no pueden obtener ayuda pública. El programa funciona a través de una red de dentistas y laboratorios dentales voluntarios. Los solicitantes deben carecer de ingresos suficientes para pagar los cuidados dentales y tener una discapacidad permanente, tener 65 años o más, o ser médicamente frágiles. Para más información, visite <https://dentallifeline.org/> o llame al 303-534-5360

**Denver Health:** Debe ser residente de Denver y/o estar en Health First / Medicaid, Servicio completo de atención dental y bucal en seis lugares de la ciudad. Desde exámenes y limpiezas regulares hasta reparaciones orales complejas, podemos manejar cualquier problema dental. Los servicios incluyen: Servicios dentales pediátricos, Cuidado preventivo dental para adultos, Cirugía oral (extracción y otros servicios quirúrgicos), Cirugía maxilofacial (fracturas faciales), Cuidado de dientes lesionados y dolores de muelas, Endodoncia (cuidado de raíces y tejidos dentales)

**Clínica de Salud:** Todo el cuidado dental se proporciona a través de una visita inicial por teléfono/vídeo. Los servicios incluyen: sangrado, hinchazón, absceso, trauma, dolor dental severo, dolor después de la extracción del diente, fractura del diente, exámenes y radiografías, prótesis dentales, prótesis parciales, fabricación y reparaciones, rellenos limitados y rellenos temporales, extracciones limitadas y tratamientos de conducto, otros problemas emergentes. Llame al 303-697-2583.

**STRIDE:** En cinco localidades del área metropolitana. Los servicios incluyen: limpiezas, exámenes completos, coronas, dentaduras, radiografías digitales, atención de emergencia, extracciones, empastes, endodoncias, sellantes, atención especializada para niños. Para obtener más información, visite <https://stridechc.org/services/oral-health/> o llame al 303-360-6276.

**Clinica Dental Worthmore:** ofrece atención dental integral restaurativa y preventiva a la comunidad de refugiados. Para obtener más información, visite <https://projectworthmore.org/> o llame al 720-460-0995 para hacer una cita.

# Otros planes de pago.

Para más información, póngase en contacto directamente con estos programas:

**Bright Now! Dental:** One Smile Dental Plan para pacientes sin seguro. Esta es una membresía anual. Sonríe Ahora, Paga Después! Es un plan de pago flexible con bajos intereses y plazos extendidos. Visite: <https://www.brightnow.com/financing/> o llame al 844-400-7645 para obtener más información o encontrar un lugar cerca de usted.

**Plan Oro de Comfort Dental:** Diseñado para todas las personas y familias, el Plan Oro es un plan de afiliación dental de tarifa reducida que permite a las personas recibir atención dental de calidad a precios reducidos. El Plan Oro también puede configurarse para realizar pagos mensuales bajos. Para más información, visite: <https://comfortdental.com/gold-plan/> o llame al 303-232-2300

**OneSmile Dental Plan:** Una alternativa flexible al seguro. Los miembros pagan una baja cuota anual para recibir exámenes y radiografías GRATIS, así como otros descuentos. Visite: <https://www.onesmiledentalplan.com/> o llame al 833-417-6453 para más información.

**RISAS:** Ofrece odontología general, ortodoncia y cirugía oral. "Risas Friends and Family" permite a los pacientes no asegurados disfrutar de precios entre un 30 y un 40% más bajos que otras oficinas dentales y de ortodoncia. Acepta la mayoría de los seguros dentales, financiación sin cheque de crédito y planes de pago. Visite: <https://risasdental.com/> o llame al 303-261-8557 para obtener más información o para encontrar una ubicación cerca de usted.

## Nunca es demasiado tarde: Practicar una buena rutina de salud bucodental

Los buenos hábitos de salud bucodental protegen tu boca y tu cuerpo. Aunque no pueda visitar a un dentista para hacerse revisiones o limpiezas de rutina, es importante que cuide su salud bucal.

- Bebe mucha agua. Mantente hidratado. La sequedad de boca puede provocar llagas abiertas, dolores y caries.
- Cepíllate dos veces al día con pasta de dientes con flúor. Utiliza el hilo dental una vez al día.
- Cambie su cepillo de dientes al menos cada 3 meses y después de estar enfermo.
- Si llevas dentadura postiza, quítatela y límpiala todos los días.
- Come mucha fruta y verdura lavada, si es posible.
- No comas alimentos pegajosos o dulces ni bebas bebidas azucaradas. Ambos contribuyen a la aparición de caries.
- Evita picar durante todo el día.
- Deja de consumir todos los productos del tabaco. ¿Necesitas ayuda? Visita <https://coquitline.org>
- No compartas utensilios, vasos o cepillos de dientes.
- Encuentre formas saludables de afrontar el estrés, como respirar profundamente, estirarse o hacer ejercicio.
- Ayude a los niños pequeños a cepillarse los dientes y a utilizar el hilo dental hasta los 8 años.
- Se recomienda que todo el mundo tenga su primera revisión dental a la edad de 1 año.

