

Clínicas Dentales

Los siguientes lugares son clínicas dentales locales que proveen servicios a pacientes con Medicare, Medicaid, o ambos. Casi todos también aceptan los cupones médicos y ofrecen una cuota basada en sus ingresos.

Harborview Medical Center

325 9th Ave.
Seattle, WA 98104
(206) 731-3189
<http://www.uwmedicine.org/Facilities/Harborview/>

Holly Park Dental International Community Health Services

3815 S. Othello
Seattle, WA 98118
(206) 788-3500
www.ichs.com

Indian Health Board

611 12th Ave. S
Seattle, WA 98144
(206) 324-9360 ext. 2301
www.sihb.org

International District Health Services

720 8th Ave. S, Suite 100
Seattle, WA 98104
(206) 461-8568 ext. 3002
www.ichs.com

Sea-Mar Dental Clinic

8915 14th Ave. S
Seattle, WA 98108
(206) 762-3263
www.seamar.org

Clínicas Dentales/ Recursos

Sea-Tac Smiles

18010 8th Ave. S
Burien, WA 98148
(206) 433-2242
www.metrokc.gov/health/kgc/smiles.htm

Odessa Brown Clinic

2101 E. Yesler Way
Seattle, WA 98122
(206) 987-7200
www.seattlechildrens.org

Community Health Access Program (CHAP)

Un programa de servicio gratuito que ayuda con acceso de servicios de salud apropiados culturalmente y lingüísticamente como seguro, profesionales de salud, y la salud mental.
(206) 284-0331 or 1-800-756-5437
www.whf.org/programs/chap.aspx

ABCD Program

Una programa para niños (hasta la edad de 5) quien tienen Medicaid. Ayuda los padres encontrar a un dentista para sus niños, y se concentra en el cuidado dental preventivo y reconstituyente. También dan educación dental a sus pacientes.
Carol Allen (206) 296-0959
www.abcd-dental.org

Recursos para más Clínicas Dentales

www.metrokc.gov/health/oralhealth/dentists.htm



Al-Shifa Clinic

Correo Electrónico: alshifa@u.washington.edu

Sitio: <http://students.washington.edu/alshifa>

La Salud Oral

Cuide su sonrisa



www.pubinfo.vcu.edu/ahec/images/va_health_careers_019_001.gif



¿Qué es la Salud Oral?

La salud oral es conservarse la boca, las encías, y los dientes en buena condición para prevenir el decaimiento de diente y enfermedad de goma.

Esto incluye:

- Cepillarse los dientes dos veces al día con pasta de dientes de fluoruro.
- Limpiarse los dientes con hilo dental.
- Visita un dentista dos veces por año para recibir una limpieza general.

Cepillarse los dientes

- Incline el cepillo a un ángulo de 45 grados contra la orilla de las encías .
- Limpie todas las superficies de los dientes, incluyendo las superficies interiores y las superficies de masticar.
- Finalmente, cepílese la lengua suavemente para ayudar quitar la bacteria que puede causar el mal aliento.

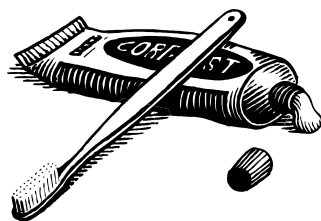
Limpiarse los dientes con hilo dental

- Utilice un pedazo de hilo dental aproximadamente 18" de largo. Enrede cada punta del hilo alrededor de sus dedos medios.
- Agarrando el hilo tensamente entre sus dedos pulgares y sus dedos índices, deje como una pulgada de hilo.
- Utilizando un movimiento para atrás y para delante, suavemente pase el hilo entre los dientes.
- Cuando el hilo está en la orilla de las encías, póngalo en arco alrededor del diente, moviendo el hilo, separándolo de las encías.
- Repita este procedimiento a ambos lados de cada diente.

Problemas Dentales Comunes

La Enfermedad Periodontal

Esto es una infección de las encías que es causado por una 'placa' bacteria que se deposita sobre los dientes. Hay dos etapas de la enfermedad periodontal. El primero es gingivitis que causa que las encías se enrojezcan, se inflama y sangra fácilmente. Gingivitis puede curarse con el cepillado y el uso del hilo dental a diario. La segunda etapa de las enfermedades de las encías es periodontitis. Esto es más grave, y cuando no se trata debidamente, los tejidos que sostienen los dientes se destruyen, y los dientes finalmente se aflojan.



*Factores que **augmenta** su riesgo incluye:*

- Fumar
- Enfermedades como diabetes
- Dientes encorvados
- Rellenos de los dientes que se han hecho defectuosos.

Algunas Advertencias Incluye:

- Encías inflamadas/rojas
 - Encías que sangran facilmente
 - Aliento mal que es persistente
 - Dientes permenantes que se aflojan
 - Una diferencia en la manera que los dientes alinean
- *Es posible tener la emfermedad periodontal sin estas señales.

Para prevenir la enfermedad periodontal, cepillése, limpiése con hilo dental, y visite el dentista con frecuencia.

Problemas Dentales Comunes

El Decaimiento Temprano de los Dientes de Infancia

Esto es causado cuando los niños beben muchos líquidos endulzados como la leche, formula, jugos, y soda que son dejados como residuo en los dientes por mucho tiempo. Los ácidos que son producidos por la bacteria mientras que consumen el azúcar, atacan los dientes, causando el decaimiento de los dientes.

Es importante cuidar los dientes de un bebe para que pueda masticar su comida, para que pueda hablar correctamente, y para que tenga espacio libre en la mandíbula para los dientes permanantes.

Para evitar el decaimiento de los dientes en los niños, las siguientes directivas son recomendadas:

- Enjuague las gomas del bebe con gasa después de comer.
- Empieza cepillar los dientes cuando aparecen y límpialos con hilo cuando todos aparecen.
- Nunca deje que su niño se duerma con una botella de líquidos endulzados.
- Asegura que su niño beba agua con fluoruro.
- Siempre dele a su niño un chupón limpio.
- Empieze llevar su niño al dentista antes de su primer cumpleaños.

Si estas directivas, junto con otras prácticas sanas, son seguidas, su niño crecerá un niño sano con una sonrisa bonita.

