

PLAN DE ACCIÓN DE SALUD DENTAL

Su salud dental juega un papel importante en su salud general. Es por eso que usted, su dentista y su Navegador de Salud Dental han trabajado juntos para desarrollar un plan y ayudar a mejorar la condición de sus dientes. Hay pasos que deberá tomar para ayudar a que el plan de tratamiento funcione y mantenga sus dientes saludables.

Plan de Acción Personal

(PARA ADULTOS)

Pasos que Puedo Tomar Todos los Días:

Paso de Acción 1: Cepillarme los dientes al menos dos veces al día o según las instrucciones de mi proveedor dental.

Paso de Acción 2: Usar hilo dental al menos dos veces al día o según las instrucciones de mi proveedor dental.

Paso de Acción 3: Enjuagarme la boca después de cada comida o merienda o según las instrucciones de mi proveedor dental.

Paso de Acción 4: Evitar las comidas y bebidas con alto contenido de azúcar, como los refrescos, dulces o chicles.

Cosas Pequeñas que Puedo Hacer para Cumplir Estos Pasos de Acción:

- Poner un recordatorio en mi calendario o poner una nota en el espejo del baño.
- Poner hilo dental en el fregadero del baño.
- Probar distintos sabores de pasta dental con flúor hasta encontrar una que me guste.
- Cepillarme los dientes durante dos minutos escuchando mi canción favorita.
- Tener una botella de agua a mano durante todo el día.
- Hacer que alguien me recuerde que debo cepillarme los dientes y usar hilo dental.
- Crear el hábito de cepillarme los dientes al levantarme y antes de acostarme.



Nuestra misión es hacer posible que todos los miembros de HUSKY Health logren y mantengan una buena salud dental. Trabajamos para garantizar que todos los miembros tengan acceso equitativo a servicios de salud dental.



Pasos para las Visitas Dentales

Paso de Acción 1: Mantener las citas programadas con mi dentista.

Paso de Acción 2: Si debo cancelar una cita, avisar a la oficina del dentista lo más antes posible.

Paso de Acción 3: Asegurarme de llegar a tiempo a mi cita.

Paso de Acción 4: Recordarle a mi dentista cuáles son los problemas que tengo en la boca.

Cosas Pequeñas que Puedo Hacer para Cumplir Estos Pasos de Acción:

- Poner un recordatorio en mi teléfono celular para mi cita.
- Llevar mi calendario para programar mi próxima cita dental.
- Pedirle a un familiar o amigo que me recuerde sobre la cita.
- Preguntarle a mi proveedor dental si ofrecen recordatorios por correo electrónico o mensajes de texto, ¡y registrarme!
- Pedir una tarjeta de cita y pegarla en mi refrigerador o colocarla en un lugar que veo a menudo.
- Programar el número de teléfono de la oficina dental de mi proveedor en mi teléfono celular.

Pasos para Obtener Ayuda

Paso de Acción 1: Comunicarme con mi proveedor dental.

Paso de Acción 2: Comunicarme con mi Navegador de Salud Dental si tengo preguntas.

Paso de Acción 3: Llamar a la línea de ayuda de Servicios para Miembros al 855-CT-DENTAL (855-283-3682).

Paso de Acción 4: Establezca recordatorios automáticos (alertas automáticas) en su teléfono celular una semana antes de su cita.

Cosas Pequeñas que Puedo Hacer para Cumplir Estos Pasos de Acción:

- Programar la información de contacto para las personas de apoyo en mi teléfono celular.
- Pegar la información de contacto de las personas de apoyo en mi refrigerador o en lugares que veo a menudo.
- Recordar que ninguna pregunta es demasiado tonta y que mis personas de apoyo están allí para ayudarme.

¡Usted puede hacerlo! Tomar pequeños pasos cada día lo ayudara a tener una mejor salud dental. Una mejor salud dental significa que tendrá menos procedimientos invasivos, más probabilidad de que sus dientes naturales duren, disminuir la probabilidad de necesitar dentaduras postizas y mejorar su salud general.

Al firmar este plan de acción de salud dental, indicas que estás listo para comenzar a tomar pasos hacia una mejor salud dental.

Firma

Fecha

