

Seguro de Salud en *Your Health Idaho*

En *Your Health Idaho*, es fácil comparar los planes de seguro médico. *Your Health Idaho*, el mercado oficial de planes de seguro médico de Idaho, puede ayudarle a comprender la Ley federal de cuidado de salud accesible (ACA) y que significa para usted y su familia.

- A partir de enero de 2014, la mayoría de los estadounidenses mayores de 18 años deberán contar con un plan de seguro médico. Algunos habitantes de Idaho ya tienen seguro médico a través de su compañía o reciben beneficios de Medicaid o Medicare. El resto deberá comprar un plan.
- Ahora, todos los planes de seguro médico cubrirán un conjunto de servicios mínimos, llamados beneficios médicos esenciales. Esto incluye visitas a la consulta del médico, cobertura de medicamentos con receta, cuidados de emergencia y muchos otros servicios.
- La asistencia para pagar las primas del seguro y las opciones de costes compartidos puede reducir cuanto tiene que pagar usted.

Hay personal disponible en Eastern Idaho Distrito de Salud Pública para ayudar a responder a sus preguntas o ayuda con la matrícula. Llame a 533-3196 o (llamada gratuita 855-533-3160, opción 0).
www.YourHealthIdaho.org

Llamadas de Recordatorio

Nuestro sistema informático está configurado para hacer llamadas recordatorias la noche antes de su cita. Sin embargo, le pedimos que no se basen en estas llamadas para recordar sus citas. A veces, su número de teléfono no ha sido actualizado en nuestro sistema o la computadora deja de hacer las llamadas. Gracias.

Temporada de resfrío y gripe

¡La temporada de frío y gripe está sobre nosotros! Si usted o sus hijos están enfermos, por favor llame para cambiar su cita. Usted tendría que tener cheques hasta el final del mes. Si usted está en necesidad de cheques, pregunte a nuestro personal cuando llame para cambiar su cita y en muchos casos podemos arreglar algo. ¡Gracias!



NUESTRAS OFICINAS ESTRARAN CERRADAS

1 DE ENERO —DÍA DE AÑO NUEVO
20 DE ENERO— MARTIN LUTHER KING JR
17 DE FEBRERO—DÍA DEL PRESIDENTE

Noticias de WIC

EIPHD

**ENERO /
FEBRERO
2014**



De acuerdo con la ley federal y la política del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, esta institución tiene prohibido discriminar a causa de raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad. (No todas las causas prohibidas aplican a todos los programas.) Para registrar una queja de discriminación, escríbale al Director de USDA, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410 ó llame al (800) 877-8339, (800) 866-9992 (voz y TDD). Para español llame al (800)845-6136.

Febrero es el Mes Nacional de la Salud Dental. El lema de la Asociación Dental Americana ® (ADA) de este año es " ¡Únete al equipo de Súper Sonrisas ! " La siguiente información es una adaptación de la campaña de la ADA 2014:

Bebida, Bocadillos y Caries Dentales

Los alimentos que comemos y cuando los comemos pueden afectar nuestra salud en general y también nuestra salud oral.

Los estadounidenses consumen alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar y almidones con mayor frecuencia en porciones más grandes que nunca. "Comida chatarra" y bebidas azucaradas han ido sustituyendo las bebidas y alimentos nutritivos para muchas personas. Una dieta constante de alimentos de bajo valor nutritivo y bebidas azucaradas puede arruinar los dientes , sobre todo entre aquellos que comen muchos bocadillos al día . Las actividades comunes , tales como comer frecuentemente alimentos de bajo valor nutritivo y bebidas azucaradas tienden a contribuir a caries dentales.

Cuando el azúcar se consume repetidamente en grandes cantidades , el efecto perjudicial sobre los dientes puede ser dramático . El azúcar en los dientes proporciona alimento para las bacterias que producen ácido . El ácido puede corroer el esmalte de los dientes.

Casi todos los alimentos tienen algún tipo de azúcar . No todo el azúcar debería ser eliminado de nuestra dieta . Muchos de estos alimentos contienen nutrientes importantes y agregan alegría al comer . Pero hay un alto riesgo de caries dentales si su dieta es alta en azúcar y almidones. Los almidones se pueden encontrar en todo, desde el pan hasta pretzels y aderezos para ensalada, así que lea las etiquetas y planifique cuidadosamente una dieta equilibrada y nutritiva para usted y sus hijos.

Reducir el riesgo de caries en los dientes de sus hijos :

- Los alimentos y bebidas azucaradas deben limitarse y consumirse a la hora de la comida. La saliva aumenta durante las comidas y ayuda a neutralizar la producción de ácido y enjuagar las partículas de comida de la boca .
- Límite los bocadillos entre comidas . Si sus hijos desean un aperitivo , ofrézcales alimentos nutritivos.
- Si sus hijos mastican goma de mascar, que sea sin azúcar - Esto aumenta el flujo de saliva y ayudar a limpiar los alimentos y el ácido que producen caries.
- Monitorear lo que beben - En lugar de refrescos o jugos todo el día , los niños deben beber agua como su bebida principal y también tomar leche baja en grasa.
- Ayude a sus hijos a desarrollar buenos hábitos de cepillado y uso de hilo dental .
- Programe visitas regulares al dentista .

Tazas entrenadoras y los dientes de su niño

Tan pronto como los dientes aparecen en la boca pueden haber caries. Uno de los factores del riesgo de las caries de la primera infancia (caries de biberón) es la exposición frecuente y prolongada de los dientes de un bebé a líquidos, como jugos de frutas , leche o fórmula , todos los cuales contienen azúcar.

Caries dentales pueden aparecer cuando un bebé se pone a dormir con un biberón . Los bebés deben terminar su biberón de la siesta o de la hora de dormir antes de ir a la cama. Debido a que la caries pueden destruir los dientes de un bebé o un niño pequeño , se debe animar a sus hijos a beber de una taza desde su primer cumpleaños.

Muchas tazas de entrenamiento , también llamadas tazas entrenadoras , están disponibles en las tiendas . Muchas son tazas " anti-derrame " , que están esencialmente disfrazadas de biberones. Tazas "anti-derrame" incluyen una válvula debajo del surtidor para detener derrames. Sin embargo , las tazas con válvulas no permiten que su niño beba . En cambio, el niño saca líquido succionando de la taza , como un biberón . Esto malogra el propósito de utilizar una taza de entrenamiento , ya que evita que el niño aprenda a beber . Hable con el dentista de su hijo o un miembro del personal de WIC para obtener consejos sobre la elección de una taza de entrenamiento. Una taza de entrenamiento debe ser utilizada temporalmente. Una vez que el niño ha aprendido a beber , la taza entrenadora ha logrado su propósito . La taza puede y debe dejarse cuando ya no sea necesaria.

No permita que su hijo lleve la taza entrenadora alrededor. A menudo los pies de los niños pequeños son inestables, si se caen mientras beben de una taza hay un riesgo potencial de herirse la boca.

Para tener éxito al beber, elija con cuidado y utilice una taza de entrenamiento. Cuando se acerca el primer cumpleaños, anime a su hijo a beber de una taza abierta.

Hable con su dentista para obtener más información . Si su hijo no ha recibido un examen dental, programe una cita para su bebé . La Asociación Americana Dental ® dice que es beneficioso que la primera visita al dentista se haga dentro de los seis meses siguientes a la aparición del primer diente, y a más tardar en el primer cumpleaños del niño.