dos veces...

Revista semestral para nuestros pacientes

Clínica Carralero
T. (+34) 962 271 375 - Urgencias: 653 87 66 13
C/ Reina nº 67 bajo, 46800 Xàtiva (Valencia)
www.dentalcarralero.com
info@dentalcarralero.com
Síganos en

Dos veces al día cuide su higiene bucodental
Dos veces al año visítenos para que revisemos su salud oral

nº 3

Entrevista a:

Chema Martínez

Atleta

Hablamos de:

Odontología deportiva

Implantología oral:

Después de la cirugía

Ortodoncia:

También para adultos

Estética:

Carillas de composite

Clínica Carralero

Mª Carmen. "Venciendo el miedo de ir al dentista"

FOTOGRAFÍA: G.MANERA

SUMARIO

Saludo y equipo clínico: p.2

Hablamos de:
Odontología y deporte p.3

Entrevistamos a:
Chema Martínez p.5

Implantología oral: p.8

Ortodoncia: p.10

Pasatiempos: p.12

Curiosidades: ¿Sabía que...? p.13

Estética:
Carillas de composite, la alternativa p.14

Higiene bucodental:
Cómo iniciar un correcto cuidado bucodental desde la infancia p.16

Glosario dental: p.19

Salud & Nutrición:
Frutas y verduras: fuente de salud para tus dientes y encias. p.20

Noticias: p.22

Clínica Dental Carralero:
Peque Club: Cuida tu boca de forma divertida p.23
Sistema Kalinox: Vence el miedo al dentista p.23

Depósito Legal: V-2129-2013

Datos de contacto:
C/ Reina nº 67 bajo, 46800 Xàtiva (Valencia)
T. (+34) 962 271 375
Urgencias: 653 87 66 13
www.dentalcarralero.com
info@dentalcarralero.com

SALUDA DEL DIRECTOR CLÍNICO

Dr. David Carralero

Quiero aprovechar este número para contaros que, desde hace años, teníamos en mente la idea de crear una entidad sin ánimo de lucro, con el fin de servir de apoyo a la sociedad, en especial a los colectivos sin recursos y en riesgo de exclusión social. Así nace la Fundación Carralero, con el objetivo de mejorar las condiciones de desarrollo, inserción e integración de los colectivos necesitados de la población setabense.

Para ello, hemos diseñado 5 campos de actuación:

1. Atención Sanitaria Buco-Dental gratuita, que se realizará gracias al convenio con Summa Dental que nos cederá su unidad móvil 2 veces por semana.
2. Acción Social.
3. Orientación e Inserción laboral.
4. Apoyo a Emprendedores.
5. Formación: mediante "Estancias clínicas para Odontólogos e higienistas dentales", gracias al convenio con Clínica Carralero.

Si quieres conocer más a fondo los proyectos de nuestra Fundación o quieres participar como voluntario, puedes:
- escribirnos a: *info@fundacioncarralero.org* o
- visitar la web: *www.fundacioncarralero.org*.

Con esto me despido hasta la próxima edición. Gracias por estar ahí.

David Carralero.
Col. 2661

HABLAMOS DE ...

Odontología en el deporte

Cómo evitar que una mala salud bucodental afecte al rendimiento físico

En la vida de un deportista, el mantenimiento de un estado de salud óptimo es fundamental para garantizar el máximo rendimiento. La más leve alteración en el organismo es susceptible de afectar a su capacidad de esfuerzo y, por tanto, a sus resultados, por lo que no es extraño que la realización de revisiones médicas periódicas sea una tónica habitual, sobre todo entre quienes se dedican al deporte de forma profesional.

Dentro de estos chequeos, la revisión del estado de salud bucodental es un aspecto fundamental que no debería ser obviado, ya no sólo porque una patología bucodental puede dificultar o incluso impedir la práctica del deporte con normalidad (pensemos simplemente en el efecto que genera en nuestra capacidad física y estado de ánimo un "dolor de muelas") sino porque, como se verá a continuación, muchas patologías orales son susceptibles de repercutir en otras partes del cuerpo humano.

Así, por ejemplo, en ocasiones, infecciones originadas en la boca como consecuencia de **caries o gingivitis no tratadas**, llegan hasta los músculos y las articulaciones, volviéndolos más vulnerables a la fatiga muscular, lesiones tendinosas, desgarros o dolores articulares.

Otro problema con una incidencia directa en el rendimiento deportivo es la **maloclusión,** pues la incorrecta relación entre los maxilares o el apiñamiento dental pueden generar dolor en la articulación temporomandibular (ATM), en la espalda y en el cuello.

También el **bruxismo**, término con el que se denomina al reflejo de apretar los dientes ya sea durante la realización de un esfuerzo excesivo, muy frecuente en deportistas de élite, o por la noche para relajar la tensión acumulada, suele derivar en dolores musculares y de cabeza.

Por su parte, la **ausencia de una o varias piezas dentales** interfiere en una correcta masticación y provoca digestiones más lentas con el consiguiente mayor gasto de energía y peor nutrición.

Como puede apreciarse, en muchas ocasiones la fatiga o el dolor muscular, las lesiones o los problemas de rendimiento tienen su origen en problemas bucodentales, por lo que si se padece alguna lesión muscular que no desaparece aunque se vaya al fisioterapeuta o se aprecian síntomas de cansancio sin causa aparente, es recomendable acudir a la clínica dental para realizar una revisión.

Muy probablemente podremos detectar el origen y actuar para solucionarlo, ayudando a mejorar el rendimiento, evitar lesiones futuras y, en definitiva, mejorar el estado de salud general.

10 RECOMENDACIONES PARA QUE SU SALUD BUCODENTAL NO AFECTE A SU RENDIMIENTO DEPORTIVO

1. Asista a la consulta dental ante la más mínima molestia y como mínimo una vez al año.
2. Realícese una limpieza bucodental de forma periódica.
3. Reponga cuanto antes las piezas dentales ausentes.
4. Trate las caries desde sus estados más incipientes.
5. Corrija mediante ortodoncia los problemas de maloclusión.
6. En deportes de contacto, proteja sus dientes durante su práctica con una férula dental realizada a medida.
7. Mantenga una buena higiene bucal, cepillándose los dientes tras cada comida y utilice el hilo dental, cepillos interproximales, limpiador lingual y/o colutorios.
8. Tras tomar bebidas energéticas, espere unos minutos antes de cepillar los dientes o, en su defecto, realice un enjuague con un colutorio.
9. Evite masticar chicles, ya que pueden sobrecargar la articulación temporomandibular.
10. Beba mucha agua para asegurarse una correcta hidratación, evitar la sequedad bucal y ayudar al correcto equilibrio del pH de la boca.

ENTREVISTA A...

Chema Martínez

Atleta

José Manuel Martínez Fernández, conocido en el mundo del deporte como Chema Martínez, es uno de los grandes corredores de fondo de nuestro país. Más de 40 veces internacional y retirado de la alta competición desde diciembre de 2013, su palmarés incluye diversas medallas, entre ellas, el Oro en el Europeo de Munich (10.000 m.), la Plata en el de Goteborg (10.000 m.) y la Plata también en el Europeo de Barcelona (Maratón), además de dos participaciones en los Juegos Olímpicos (Atenas y Pekín).

A sus 43 años, Chema Martínez, quien asegura sentirse feliz, sigue viviendo el deporte con el corazón de un deportista de élite, pero sin la presión de tener que ganar. Esto le está permitiendo experimentar nuevos retos que le han llevado a sustituir el asfalto por el desierto y a compaginar la carrera a pie con la natación y la bicicleta.

FOTOGRAFÍA: ZANDY MANGOLD – 4DESERTS.COM

> Compartir mi pasión con más gente me hace sonreir, y si una persona sonríe, es una persona feliz.

HACE MENOS DE UN AÑO QUE DIJO ADIÓS A LA ALTA COMPETICIÓN EN LA QUE HA CONSEGUIDO PRÁCTICAMENTE TODO. ¿QUÉ LE LLEVÓ A TOMAR ESA DECISIÓN?

La vida pasa, como para todos los mortales, y yo pensé que esa etapa había llegado a su fin, así que decidí no dejar de hacer deporte, sino dejar de competir para estar en el alto nivel. Ahora se me han abierto otros horizontes, otros objetivos, y, después de casi un año, puedo decir que me siento feliz, que creo que es lo más importante que te puede pasar en la vida.

¿DISFRUTA AHORA MÁS DEL DEPORTE?

Lo estoy disfrutando de otra manera. Yo he vivido 18 años por y para el deporte, intentando conseguir lo mejor para mí y lo mejor para mi país, siempre compitiendo e intentando dar lo máximo. Y ahora no sólo corro sino que puedo nadar, voy por montañas, por desiertos. Estoy viviendo el deporte desde otro punto de vista y estoy encantado de poder estar haciendo cosas que antes sólo escuchaba que las hacían otros.

DE HECHO, ESTE AÑO LE HEMOS VISTO APARECER EN COMPETICIONES QUE NADA TIENEN QUE VER CON LAS HABITUALES CARRERAS DE PISTA Y ASFALTO, COMO EL TRIATLÓN Y LAS CARRERA DE LOS CUATRO DESIERTOS. ¿QUÉ HAN SUPUESTO PARA USTED?

Ante todo, me han permitido ver hasta dónde soy capaz de llegar. He visto que detrás de mí hay una persona fuerte, capaz de aguantar situaciones extremas. El desierto me ha dado precisamente eso: condiciones duras y difíciles como dormir en el suelo, pasar frío, el calor, llevar toda tu vida durante una semana en una mochila... Y el medio Ironman me obligó a cambiar incluso mi fisonomía, poniéndome un poco más fuerte, porque la natación lo requería, y tuve que aprender a montar en bicicleta, o sea que ha sido un volver a empezar. Cada reto que estoy intentando hacer me está aportando cosas distintas y me encanta; me encanta poder contarlo y vivirlo como cualquier otra persona, teniéndolo que conjugar con la familia y el trabajo.

Y SIN LA PRESIÓN DE TENER QUE GANAR...

Eso es el gran añadido. Cuando eres un deportista de alto nivel estás todo el año entrenando y viviendo para el día del campeonato, en el que tienes que dar el 100%, y todo lo demás no sirve. Se trata de una gran presión que ahora, al desaparecer, incluso me ayuda a ir más ligero.

TAMBIÉN PARTICIPA EN CARRERAS POPULARES. ¿QUÉ ES LO QUE LE ATRAE DE ELLAS?

Me gusta todo. Me apasiona salir a correr cada domingo por la mañana y me encanta ver la cantidad de gente a la que le gusta correr. Yo he visto evolucionar este deporte y las carreras populares permiten ver cómo ahora es practicado por tanta gente, por tantas mujeres, y que no importa ni la edad ni la anatomía, porque al final es uno mismo y lo que puede dar de sí. Compartir mi pasión con más gente me hace sonreir y yo creo que si una persona sonríe, es una persona que está feliz.

EN 2013 PUBLICÓ EL LIBRO "NO PIENSES, CORRE". ¿ES ÉSTE SU LEMA TAMBIÉN ANTE LA VIDA?

Yo creo que sí. Se ha convertido en una filosofía, en una manera de ver la vida. Ya no soy de los que piensan las cosas sino que ahora las quiero hacer. No vale con quedarse sentado, sino que hay que dar un primer paso, porque al final en la vida uno sólo consigue lo que quiere a base de trabajo y dando ese primer paso, que es lo más complicado.

DEFIENDE, ADEMÁS, QUE SE DEBE COMPETIR CON UNO MISMO, NO CONTRA LOS DEMÁS...

Creo que en la vida uno tiene que tratar de superarse, intentar dar su 100% y ver hasta dónde es capaz de llegar. Si tú compites contra alguien, el día que le ganes vas a perder la motivación, pero si tratas de superarte, de dar lo mejor y ser cada día un poco más grande, tu motivación va a ser constante.

¿SIGUE SALIENDO A CORRER TODOS LOS DÍAS?

Todos, todos. Mi corazón sigue siendo el de un deportista de alto nivel, aunque mi cuerpo y mi vida cotidiana hagan que ya no lo pueda ser. Todavía vivo y pienso como un deportista de alto nivel.

¿QUÉ IMPORTANCIA LE DA USTED, COMO DEPORTISTA DE ÉLITE, AL CUIDADO DE SU SALUD BUCODENTAL?

Para mí es clave y siempre lo digo: un deportista tiene que cuidarse todo, incluida la boca. Yo todos los años me hago una limpieza bucodental y una revisión porque sé que en ocasiones las contracturas o problemas musculares vienen derivados de una infección en la boca. Por eso para un deportista es vital tener una boca sana, sin ningún tipo de problema y mi recomendación es que, igual que se hacen un chequeo para comprobar la salud cardiovascular o el nivel hematológico, se hagan una revisión bucodental.

FOTOGRAFÍA: G MANERA_CARRERAPRONIÑO

Preguntas exprés:

Su mayor pasión: Correr.
Playa o montaña: Ahora montaña.
Desierto o asfalto: Desierto.
Un recuerdo: Entrando en meta.
Su mejor carrera: La que tiene que llegar.
Un sueño por cumplir: Cualquiera.
Un deseo: Seguir como hasta ahora.

IMPLANTOLOGÍA ORAL

¿Y después de la cirugía?

La decisión de ponerse un implante supone, para muchos pacientes, un paso tan grande que llegan a olvidar la explicación que les dio en su día el dentista acerca de lo que iba a ocurrir una vez realizada la cirugía. En muchos casos incluso, la persona se quedan con la idea, errónea, de que tendrá que estar sin dientes durante unos meses y sin embargo esto no tiene por qué ser así.

Después de una cirugía de implantes existen por norma general dos escenarios posibles, dos formas de actuar para acabar de completar el proceso de rehabilitación de su sonrisa. Estos procedimientos son los conocidos como “carga inmediata” y “carga diferida”, en alusión directa al momento de colocación de la prótesis sobre el implante.

La elección de uno u otro dependerá de las condiciones físicas del paciente y de la planificación realizada por los profesionales, en base al estudio previo, pues, aunque podría parecer deseable, por tiempo y por comodidad, llevar a cabo todo el tratamiento implantológico “en el mismo día”, esto no siempre es posible, y la colocación de las fundas definitivas deberá esperar unas semanas o meses.

En estos casos, lo que sí resulta, en cambio, factible, es suplir mientras tanto las ausencias con prótesis provisionales, que aunque no puedan ofrecer una función masticatoria completa, sí pueden servir como solución estética temporal.

Así, aunque hayamos optado por realizar el procedimiento mediante carga diferida (el cual implica que los dientes definitivos no se colocarán hasta que no haya finalizado el proceso de integración del implante y de cicatrización), antes del día de la colocación del implante o los implantes, podemos tomar impresiones para la creación de una dentadura provisional, ligera y removible.

Esta dentadura normalmente irá ahuecada en su base para que no presione demasiado sobre las encías y, de paso, no perturbe el implante que queremos proteger de todo tipo de fuerzas y estrés.

Con todo, la prótesis provisional removible se mantendrá hasta el día en que se pueda sustituir por los dientes definitivos, por lo que, independientemente de que se haya optado por la carga inmediata o la carga diferida, no será necesario estar sin dientes en ningún momento, a no ser que el paciente prefiera esta opción.

DOS FORMAS DE CONTINUAR

➤ **Carga inmediata**

La carga inmediata es el proceso mediante el cual en el mismo día, o al día siguiente como muy tarde de la colocación del implante, se acopla sobre éste la funda o puente, que puede ser de un solo diente, un puente u otro tipo de dentadura. De esta forma, ya se trate de una prótesis definitiva o provisional, el implante comenzará a hacer su trabajo desde el primer momento.

Este procedimiento hace posible que el paciente salga de la clínica con los implantes y los dientes puestos en el mismo día, aunque sean provisionales, y luciendo una sonrisa completa.

➤ **Carga diferida. Segunda cirugía.**

En el procedimiento de carga diferida, tras la cirugía dejaremos los implantes completamente protegidos. Pasados unos meses, y si los implantes se hubieran dejado sumergidos debajo de la encía, colocaremos en ese lugar un "tapón de cicatrización", alrededor del cual el tejido blando irá cogiendo su forma idónea. Esta intervención se conoce como "segunda" cirugía y su ejecución se realiza de forma rápida.

Cuando, al poco tiempo, se confirme que la encía está perfectamente preparada, se tomarán las medidas ("impresiones") para la realización de la funda o puente.

Técnicas que satisfacen a todas las edades

La Ortodoncia ha estado tradicionalmente asociada a la edad adolescente, aunque cada vez son más los adultos que recurren a ella para solucionar problemas de maloclusión, malposición o apiñamientos dentales. La aparición de técnicas más modernas y menos aparatosas suponen un factor de motivación adicional para muchos hombres y mujeres, que ya han decidido dar un paso adelante para mejorar su sonrisa.

El sistema de ortodoncia más popularizado es aquel que recurre al uso de brackets metálicos, colocados en la cara anterior del diente. Aunque se le denomina comúnmente “ortodoncia tradicional”, lo cierto es que los avances experimentados por este sistema y las opciones de personalización que ofrece, han permitido mejorar notablemente la experiencia de los pacientes, reducir su

LA EDAD NO ES UNA BARRERA para mejorar la estética de su sonrisa y su salud oral mediante la Ortodoncia.

incomodidad y mejorar su estética, por lo que sigue siendo una opción muy utilizada.

Una variación de este tipo de ortodoncia es la que recurre a brackets cerámicos que imitan el color del diente, y, en segunda instancia, los sistemas denominados linguales, en los que el bracket se coloca en la cara posterior del diente, con lo que "desaparece" de la sonrisa.

Existe, asimismo, una tercera alternativa que elimina por completo el uso de brackets y los sustituye por un sistema de férulas transparentes que se cambian a medida que avanza el tratamiento.

El uso de un sistema u otro dependerá en gran medida del tipo de tratamiento que se deba realizar, y, lógicamente, de las características concretas del paciente. Por ello, antes de optar por un sistema u otro, será necesario realizar un estudio del caso, con sus correspondientes pruebas radiográficas, realización de modelos y toma de fotografías, a fin de determinar cuáles son las causas que están provocando la mala posición de los dientes y/o huesos maxilares. De este modo, podremos establecer cuál es el mejor tratamiento para corregirlas.

Ortodoncia Integral

Al margen de su aplicabilidad para solucionar problemas concretos de maloclusión o apiñamiento dental, la Ortodoncia es una disciplina estrechamente relacionada con todas las demás áreas terapéuticas de la Odontología y en muchas ocasiones se recurre a ella para llevar a cabo tratamientos de estética dental, tratamientos quirúrgicos o de colocación de implantes.

En este sentido, la ortodoncia puede complementar otros tratamientos, permitiendo mover dientes para situarlos en posiciones más favorables, evitando por ejemplo tratar dientes sanos sin necesidad en un posible tratamiento protésico, o abrir espacios que permitan colocar implantes dentales en espacios edéntulos, reponiendo los dientes perdidos.

No hay que olvidar que la Odontología moderna tiene un carácter multidisciplinar en la que profesionales con diversas especialidades trabajan juntos para coordinar un tratamiento integral en un mismo paciente.

Sudoku

5	3			7				
6			1		5			
							6	
8				6				3
4			8					
7				2				6
	6					2	8	
			4		9			
				8			7	9

Sopa de letras

ENCUENTRE ESTAS 5 PALABRAS:

Caninos · Esmalte · Implante · Placa · Oclusión

X	E	C	S	Z	U	C	I	P	J
H	S	S	G	R	E	S	L	O	A
H	M	M	J	Z	A	A	S	C	B
K	A	V	D	I	C	O	B	L	W
B	L	Z	R	A	N	E	R	U	Ñ
S	T	A	H	I	I	S	C	S	A
O	E	T	N	A	L	P	M	I	T
H	E	A	O	S	I	U	B	O	H
Q	C	L	U	S	T	N	O	N	E
R	Z	K	R	C	O	B	I	O	S

Find the 11 friendly teeth!

SOLUCIONES EN PÁGINA 19

¿Sabía Que...

...LOS DIENTES MÁS LARGOS SON LOS DEL ELEFANTE AFRICANO?

Sus colmillos, que en realidad son los incisivos superiores y no los caninos, crecen a lo largo de toda su vida y pueden llegar a alcanzar 3,5 metros de largo y hasta 200 kg de peso. Este gran tamaño y robustez le permite utilizarlos para cavar, forrajear, levantar troncos pesados y luchar con otros animales.

Además de estos colmillos, el elefante africano cuenta con cuatro caninos que le sirven para triturar y masticar la comida diaria. El gran desgaste que sufren hacen que vuelvan a crecer cada 10 ó 15 años.

Otros animales con dientes muy grades son el narval, cetáceo que se caracteriza por un diente muy largo y retorcido de manera helicoidal que puede alcanzar los 2 metros de longitud; el hipopótamo, cuyos caninos inferiores llegan hasta 1 metro de largo y 4 kilos de peso; y la morsa con colmillos de alrededor de 1 metro.

ELEFANTE AFRICANO

Sonrisas Famosas

¿Sabe a quién pertenecen estas sonrisas?

1

2

SOLUCIONES EN PÁGINA 19

Uso de composite para mejorar la sonrisa

Casi todo el mundo tiene alguna pequeña o gran asignatura pendiente con sus dientes anteriores, ya sea porque no son lo suficientemente blancos, porque resultan demasiado pequeños o desiguales o porque no están lo bastante juntos. Se tratan, todos ellos, de ligeros defectos que, pese a no resultar especialmente llamativos o antiestéticos para quienes nos rodean, son a menudo fuente de preocupación y de complejos.

El tratamiento de elección para corregir estos problemas de forma, color y ligeros defectos de posición suelen ser las carillas: unos frentes estéticos muy finos que se adhieren a los dientes de modo permanente y permiten darles el tamaño, color y forma deseados.

Para realizar este tratamiento, en muchas ocasiones es posible recurrir a técnicas que se llevan a cabo en la clínica dental en una sola sesión, y que permiten al paciente salir por la puerta de la consulta con la sonrisa ya mejorada (y, por tanto, ¡más amplia!).

Estos procedimientos forman parte de la denominada Odontología Adhesiva y se realizan

con composite dental: un material, el mismo que se emplea en los empastes, que se aplica directamente a los dientes mediante el uso de un adhesivo, una espátula, y mucho arte por parte del dentista, y que se hace endurecer en boca con una luz especial.

La versatilidad cromática de los composites y su plasticidad permiten imitar más exactamente las particularidades y detalles de los propios dientes.

Bien pulidos, su brillo y aspecto son tan parecidos a los dientes naturales que su resultado es muy satisfactorio. No obstante, hay que tener en cuenta que los composites son susceptibles de oscurecer y mancharse por la acción de ciertos alimentos y bebidas, el consumo de tabaco o, simplemente, el paso del tiempo.

Y también pueden desgastarse por la propia fricción de los dientes al chocar entre sí. Por ello, es frecuente que, tras unos años de uso y disfrute, estas carillas deban ser restauradas o puestas de nuevo.

Casos en los que están indicadas

De igual manera que las carillas de cerámica, los composites pueden usarse para corregir pequeños defectos de color, cerrar espacios entre dientes, modificar ligeramente las formas y las posiciones de los dientes que se ven cuando sonreímos y, sobre todo, para reparar fracturas de los bordes (previo estudio de los hábitos masticatorios, pues una excesiva presión puede acelerar su desgaste).

Con ellas, se puede recubrir la cara vista entera de uno o varios dientes para hacerlos todos iguales en apariencia y, en esencia, modelar unas auténticas “carillas” directas, no de porcelana sino de composite, con la misma finalidad, mucho más rápidamente y en muchas ocasiones por un precio inferior.

PREVENCIÓN E HIGIENE BUCODENTAL

Un correcto cuidado bucodental desde la infancia

Para garantizar una boca saludable por muchos años es fundamental cuidarla como es debido ya desde la infancia. No debemos olvidar que la conducta de las personas se empieza a conformar desde las primeras etapas de vida, a través de un aprendizaje que se produce tanto por imitación como por enseñanza directa.

Por este motivo, es especialmente importante que los padres instruyan a sus hijos e hijas en hábitos correctos de higiene, alimentación o comportamiento desde edades tempranas para asegurarse de su interiorización, pues ésta será la mejor manera de que los sigan de forma natural en la edad adulta.

La adquisición de hábitos de salud bucodental debe formar parte de este aprendizaje e iniciarse en las primeras etapas de vida, antes incluso de que despunten los primeros dientes, siendo realizados primero por los adultos para progresivamente ir cediendo el protagonismo en su ejecución a los más pequeños.

Otro aspecto a tener en cuenta en materia de salud bucodental son los hábitos alimenticios. Por un lado, es importante mantener unos horarios de comidas suficientemente espaciados para dar tiempo a la boca para restablecer el pH de la saliva. Por el otro, se debe procurar que los bebés no se duerman con el biberón así como evitar añadir

LOS DIENTES DE LECHE tienen la misma composición que los dientes permanentes y, por ello, están expuestos a sufrir las mismas patologías y enfermedades, siendo la caries dental infantil una de las principales afecciones en esta edad.

azúcar, miel u otros elementos azucarados, ya sea en la leche o en el chupete. De más mayores, se les enseñará a limitar el consumo de golosinas, bollería y zumos azucarados, alimentos todos ellos que tienen un alto poder cariogénico, además de un muy bajo valor nutritivo.

Por último se debe acostumbrar de bien pequeños a los niños a ir a la consulta dental con normalidad, sin inculcar temores y sin engañarlos mediante premios, y, a ser posible, realizar la primera revisión antes de los dos años. En estas visitas, comprobaremos que los dientes salen en el sitio correcto, que cuentan con el espacio suficiente para su erupción y que no hay caries u otras patologías.

Recuerde que iniciar las revisiones odontológicas de forma temprana es la forma más fácil de proporcionar al niño confianza respecto al dentista y evitar la aparición de fobias o miedos futuros, totalmente innecesarios.

Unos hábitos de higiene bucodental adaptados a cada edad.

- En los primeros meses, bastará con pasar una gasa húmeda por las encías y la lengua después de cada toma de leche. Con la erupción de los primeros dientes será conveniente introducir el uso de un cepillo dental adecuado a su edad, de cerdas suaves y cabezal pequeño.
- Tan pronto el niño empiece a mostrar autonomía, se le debe animar a utilizar el cepillo por sí mismo, siempre bajo la supervisión de un adulto, quien, mientras el menor no muestre la suficiente destreza, será el que finalice el cepillado de forma que se asegure la eliminación de todos los restos de comida.
- El uso del dentífrico se podrá introducir alrededor de los 3 años. Con un poco de pasta dental infantil será suficiente, aunque habrá que vigilar que el pequeño no se la trague y que al finalizar se enjuague bien la boca.
- El momento crítico se produce a partir de los 6 años, ya que a esta edad comienzan a aparecer los dientes definitivos, que son los que habrán de durar toda la vida. Así pues, será necesario asegurarse de que la técnica de cepillado ya es correcta y que la pueden realizar sin supervisión.

Confíe en nuestras recomendaciones en las visitas de sus hijos. Si su hijo o hija tiene dificultad a la hora de colaborar con un tratamiento, quizá prefiramos tratarlo a solas, con el equipo auxiliar presente, y le pidamos que se quede en la sala de espera. No se inquiete, la experiencia nos dice que muchos niños muestran más colaboración cuando los padres no están presentes, pues aumenta su sentido de atención, responsabilidad y autonomía.

¿Aún no recibe nuestro BOLETÍN DIGITAL?

Ahora puede recibir en su bandeja de entrada interesantes consejos que le ayudarán a cuidar de su sonrisa.

Informamos constantemente a nuestros pacientes sobre los avances y beneficios de la

Odontología

Déjenos su e-mail en recepción

y manténgase al día de todas nuestras novedades

SOLUCIONES

Las sonrisas pertenecen a...

Solución 1

Cantautora, bailarina y filántropa, entre otras cualidades, ***Shakira*** es considerada la artista más importante de su generación por su impacto global claramente consolidado que la ha convertido en una de las cantantes que más discos vende del mundo.

Solución 2

Will Smith, actor y cantante estadounidense que se dio a conocer a nivel internacional con la serie *El príncipe de Bel-Air*. Tras el salto a la gran pantalla, es el único actor que ha logrado que ocho de sus películas alcanzaran el número 1 en su estreno.

Sudoku

5	**3**	4	6	**7**	8	9	1	2
6	7	2	**1**	9	**5**	3	4	8
1	9	**8**	3	4	2	5	**6**	7
8	5	9	7	**6**	1	4	2	**3**
4	2	6	**8**	5	3	7	9	1
7	1	3	9	**2**	4	8	5	**6**
9	**6**	1	5	3	7	**2**	**8**	4
2	8	7	**4**	1	**9**	6	3	5
3	4	5	2	**8**	6	1	**7**	**9**

Sopa de Letras

X	E	C	S	Z	U	C	I	P	J
H	S	S	G	R	E	S	L	O	A
H	M	M	J	Z	A	A	S	C	B
K	A	V	D	I	C	O	B	L	W
B	L	Z	R	A	N	E	R	U	Ñ
S	T	A	H	I	I	S	C	S	A
O	E	T	N	A	L	P	M	I	T
H	E	A	O	S	I	U	B	O	H
Q	C	L	U	S	T	N	O	N	E
R	Z	K	R	C	O	B	I	O	S

GLOSARIO DE TÉRMINOS DENTALES

Caninos: Dientes situados entre los incisivos y los premolares, que terminan en una cúspide y tienen la misión principal de desgarrar los alimentos introducidos en boca.

Esmalte: Tejido altamente mineralizado que recubre la corona del diente. Está compuesto por un 2% de materia orgánica, un 3% de agua y un 95% de sustancias inorgánicas como las sales de calcio y de fósforo, y es el tejido más duro del cuerpo humano.

Implante: Dispositivo dental hecho generalmente de titanio que se ancla firmemente en los huesos maxilares para sustituir a los dientes ausentes.

Oclusión Dental: Forma en que los dientes entran en contacto entre sí cuando se cierra la boca, en lo que influye tanto la forma de los maxilares como la propia posición de los dientes.

Placa dental: Acumulación heterogénea de bacterias que interactúan entre sí formando una fina capa de color blanco-amarillento en la superficie de los dientes. Se conoce también como biofilm oral o sarro.

SALUD & NUTRICIÓN

Frutas y verduras: fuente de salud para tus dientes y encías

En toda guía de alimentación saludable, las frutas y verduras ocupan un puesto predominante por su alto contenido en vitaminas y nutrientes que, unido a un bajo aporte calórico, hacen de ellas un alimento de consumo óptimo para todo tipo de personas, sea cual sea su edad.

Los beneficios de los denominados alimentos de origen vegetal alcanzan a todo el organismo, comenzando por nuestros dientes y encías, en los que las frutas y verduras pueden llegar a ejercer efectos estimulantes de su crecimiento y correcta conservación, además de prevenir la aparición de ciertas enfermedades. Incluso, pueden llegar a promover, gracias a su riqueza mineral, la "reparación" del diente cuando se empieza a formar en él una caries pequeña.

Esto es así porque estos alimentos contienen gran parte de los nutrientes considerados imprescindibles para mantener unos dientes y encías fuertes y sanos, como el calcio, el fósforo, el flúor o las vitaminas A, B y C, además de contar, muchos de ellos, con gran cantidad de agua y fibra, elementos que pueden ayudar de forma natural al mantenimiento de la higiene bucodental.

¿De qué forma ayudan a nuestros dientes y encías estos nutrientes y dónde podemos encontrarlos?

➤ **Agua**

Melón, sandía, piña, pera.

Las frutas y las verduras frescas con gran contenido en agua en su composición ayudan a proteger los dientes, ya que el agua diluye los ácidos en la boca después de comer y el mismo acto de masticar estimula la producción de saliva.

➤ **Calcio**

Verduras y hortalizas de color verde oscuro.

El calcio es el principal responsable en la formación de los huesos maxilar y mandibular y los dientes, además, ayuda a la coagulación.

➤ **Fibra**

Manzana, apio, zanahoria.

La fibra presente en la piel de las frutas y verduras ejerce durante la masticación una fricción sobre la superficie de los dientes, que produce un efecto "cepillado" y, además, proporciona un masaje en las encías que potencia la circulación sanguínea.

➤ **Flúor**

Tomates, cerezas, patatas y legumbres.

El flúor contribuye a la remineralización del esmalte dental, aumenta su resistencia y ayuda a controlar la actividad bacteriana, por lo que contribuye a prevenir la caries de tres formas distintas.

➤ **Fósforo**

Calabacín y frutos secos.

En interrelación con el calcio, el fósforo ayuda a la formación de la estructura de los dientes.

➤ **Vitamina A**

Melón, zanahoria, melocotón, espinacas, tomate.

Gracias a su función antioxidante, previene el envejecimiento y deterioro de los tejidos de la boca y la aparición de procesos cancerígenos. Asimismo, ayuda a mantener la hidratación de las mucosas, protegiendo frente a caries y otras infecciones.

➤ **Vitamina B2**

Vegetales verdes.

También conocida como Riboflavina, esta vitamina participa en la formación de anticuerpos y glóbulos rojos, lo que ayuda al mantenimiento de una piel y mucosas sanas, previniendo la aparición de grietas o inflamaciones en labios, lengua y encías.

➤ **Vitamina C**

Cítricos, kiwi, soja fresca, tomates.

La vitamina C ayuda al mantenimiento de la salud gingival al potenciar la cicatrización y reparación de las encías y las mucosas de la cavidad oral. También mantiene la permeabilidad de los vasos sanguíneos, lo que evita infecciones.

Cómo aprovechar al máximo la visita al dentista

La visita al dentista es una experiencia que se produce de forma ocasional y, salvo en aquellos casos en los que se está siguiendo un tratamiento planificado o en los que la persona tiene un alto compromiso con su salud bucodental, el tiempo medio que suele transcurrir entre una visita y otra supera los 12 meses.

Estos amplios espacios de tiempo hacen que sea especialmente recomendable sacar el máximo partido a cada una de sus citas con nosotros, de forma que éstas sirvan, además de para controlar el correcto mantenimiento de su salud bucodental, para solucionar todas las dudas e inquietudes que pueda tener, dentro de un clima de confianza dentista-paciente.

Y no lo olvide: el mejor tratamiento es la prevención. Venga a vernos dos veces al año y siempre que note la más mínima molestia. De esta forma podremos solucionarlo con tratamientos más cómodos, sencillos y también más económicos.

4 CONSEJOS QUE LE AYUDARÁN A APROVECHAR AL MÁXIMO SU PRÓXIMA VISITA AL DENTISTA:

➤ **Siéntase libre de pedir todas las explicaciones que necesite**. Parte de nuestro deber es asegurarnos de que los pacientes entiendan perfectamente qué es lo que se les va a hacer y por qué.

➤ **Hable.** Si tiene alguna necesidad especial, nota alguna incomodidad o simplemente quiere decir lo que está pensando, manifiéstelo. ¡Le escuchamos!

➤ **Coma unas dos horas antes de su cita.** No acuda nunca en ayunas, a no ser que se le haya indicado expresamente, ni justo después de comer.

➤ **Lávese bien los dientes antes de la visita.** Un correcto cepillado dental antes de la cita eliminará cualquier resto de placa que, de otro modo, podría impedir la detección de pequeñas caries.

LE PRESENTAMOS A
Mª Carmen

Sedación consciente: "Venciendo el miedo de ir al dentista"

La salud bucal de Mª Carmen fue deteriorándose con el paso de los años, debido al pánico que sentía al ir al dentista. Pero su boca no podía aguantar más…

¿Qué la motivó a ir al dentista y finalmente a realizarse el tratamiento?

Después de tanto preocuparme con mi problema, por fin encontré al Dr. Carralero y al saber que realizaba sedaciones no lo dudé ni un instante. Me puse en contacto con la clínica para pedir cita.

¿Qué tratamientos le han realizado?

Extracciones múltiples y prótesis completa removible. David me realizó sedación consciente -que por cierto la recomiendo a todo el mundo que tenga fobia al dentista- y no me enteré de las extracciones; por supuesto, estuve consciente en todo momento pero súper relajada. En cuanto a la prótesis no tengo palabras, es una prótesis bonita que llama la atención a los que me conocen.

¿Qué le dijeron acerca del Kalinox?

Me realizaron el tratamiento con sedación consciente; me dijeron que no me enteraría de nada y así fue. Previamente me explicaron cómo iba a sentirme durante la sedación, ha sido una experiencia fenomenal.

Nos alegramos mucho de que Mª Carmen haya mejorado su calidad de vida y todo gracias al servicio y profesionalidad de la Clínica Carralero.

NOTICIAS

Peque Club: **Cuida tu boca de forma divertida**

Clínica Carralero ha creado este Club exclusivo, para que los más pequeños aprendan divirtiéndose junto a otros niños y obtengan premios por sus buenos hábitos bucodentales.

A través de un programa motivacional basado en puntos y tareas sencillas, los más pequeños aprenderán a ser responsables, desarrollar sus capacidades participativas y crear el hábito de la higiene bucal de una manera divertida.

Consulta en la web *www.dentalcarralero.com*, consigue tu tarjeta del Club y disfruta de todas las actividades, premios y ventajas.

Sistema Kalinox: **Vence el miedo al dentista**

Son muchas las personas que no tienen una mordida correcta y funcional, por la fobia que les representa ir al dentista.

Para la tranquilidad de estos pacientes, actualmente existe una sedación consciente que combina dos medicamentos: uno que bloquea el dolor (anestésico) y otro para ayudar a relajarse (sedante), durante el proceso dental.

Si quieres conocer este nuevo método, acércate a la Clínica Carralero y pregunta por la sedación consciente Kalinox.

Carralero
Dr. David Carralero Plaza
Responsable Sanitario, nº 6924
Colegiado. 2661
Certificación Lumineers
Tu mejor sonrisa, nuestra mayor felicidad
LUMINEERS®
¿Quieres tener una "Sonrisa Hollywood", como los famosos?
Con LUMINEERS lo podrás conseguir!!
Tel.: 96 227 13 75
c/ Reina 67 - XÀTIVA - www.dentalcarralero.com - lumineers@dentalcarralero.com