Carralero
CLÍNICA DENTAL

Reina, 67 Bajo
46800 - Xátiva - *Valencia*
T. 96 227 13 75
M. 662 663 002
info@dentalcarralero.com

dentalcarralero.com

nº 9

Entrevista a:

Miguel Ángel Plaza

Un Campeón Mundial de Maratón con acento Valenciano

Hablamos de:

Restauraciones con CEREC

Implantología Oral

Técnica CSP en implantes dentales

Ortodoncia

Ortodoncia rápida con el Sistema Damon

Prevención e higiene bucodental

Rutinas para mejorar nuestra salud bucal

SUMARIO

Saluda del Dr. David Carralero: p.2

Hablamos de:
Quitar el sarro de los dientes sin dañar el esmalte p.3

Entrevistamos a:
Miguel Ángel Plaza. Un Campeón Mundial de Maratón con acento Valenciano p.5

Técnica CSP en implantes dentales: p.8

Ortodoncia rápida con el Sistema Damon: p.10

Pasatiempos: p.12

Curiosidades: ¿Sabías que...? p.13

Restauraciones con prótesis digital CEREC: p.14

Rutinas para mejorar nuestra salud bucal: p.16

Jorge Terol "Nunca imaginé que me iría tan bien y con estos resultados": p.18

Datos de contacto:
C/ Reina, nº 67 - bajo - Xàtiva
Tel.: 96 227 13 75
Móvil: 662 663 002
Urgencias: 653 87 66 13
dentalcarralero.com
info@dentalcarralero.com

SALUDA DEL DIRECTOR CLÍNICO

Dr. David Carralero

12º Aniversario de Clínica Carralero

El pasado mes de septiembre, celebramos un nuevo aniversario de Clínica Carralero. En esta ocasión, organizamos en la Plaza Vicent Andrés Estellés una tarde muy animada, divertida y solidaria: contamos con una exhibición de Crossfit y Taewkondo, talleres de manualidades de la Escuela Infantil Ninos, y una batukada junior que corrió a cargo de la escuela Rytmus.
Por su parte, la **Fundación Carralero** realizó por tercer año consecutivo, la venta de "Palomitas Solidarias" y, en esta ocasión, el total recaudado ha sido para "Gent de la Consolació" con el fin de apoyar la gran labor social que desarrollan año tras año.

Ya son más de 12.000 pacientes que hemos atendido en estos 12 años, **12.000 sonrisas que nos llenan de satisfacción** y compromiso por mejorar cada día, porque sin vosotros todo esto no sería posible.
Sinceramente, os estamos muy agradecidos por la confianza brindada durante todos estos años de crecimiento personal y profesional.

También quiero aprovechar la oportunidad para darle la **bienvenida a nuestra nueva higienista** Sesi Arroyo Samit, y para desearle lo mejor a nuestra excompañera Silvia García Juárez, en su nueva etapa profesional.
Y miles de gracias al gran equipo de profesionales que forman parte de la familia Clínica Carralero.

Nuestro equipo sanitario.

Hablamos de:

Quitar el sarro de los dientes sin dañar el esmalte

¿Qué es el sarro?

En este artículo hablaremos sobre algo muy común y que preocupa a muchos de nuestros pacientes, el sarro, y os daremos algunos consejos para quitar el sarro de los dientes sin dañar el esmalte.

Denominamos sarro a la placa bacteriana (de color amarillo o marrón) que se forma en nuestros dientes, esa placa se endurece sobre ellos, pero también en el borde de las encías o debajo de ellas.

La acumulación del sarro puede dañar los tejidos gingivales, dado que, el sarro, aporta a la placa un lugar más amplio donde desarrollarse y adherirse, derivando en infecciones, caries y enfermedades de las encías como la piorrea.

Debemos prestar especial atención a la hora de quitar el sarro de los dientes, si bien, aparte de deteriorar la salud de nuestros dientes y encías, genera un problema estético. Además, al ser más absorbente, su color empeora con facilidad, de tal forma que, si los pacientes consumen café, té o son fumadores, es de gran importancia evitar la formación del sarro o en su defecto quitarlo.

Quitar el sarro de los dientes sin dañar el esmalte

El sarro en nuestros dientes se acumula con facilidad, por lo que sólo puede ser eliminado en su totalidad mediante una limpieza bucal, no obstante, hoy os traemos algunos consejos que podéis probar para quitar el sarro de los dientes sin dañar el esmalte:

· **Clavo de olor**, mezclado con la pasta dental antes del cepillado, ayuda a quitar el sarro de los dientes, una vez que usemos esta pasta, debemos cepillarnos los dientes con normalidad.

· **Comer manzana** sin trocear, directamente dando mordiscos, ayuda a arrastrar el sarro eliminándolo de los dientes.

· **Cortar una fresa** por la mitad, y frotar la superficie de los dientes con la pulpa, gracias a su textura ayuda a quitar el sarro de los dientes.

· **Masticar hojas de perejil**, aparte de eliminar el sarro, también aporta un efecto blanqueador, pero no se debe abusar de su consumo.

· **Infusión de hojas de salvia**, debemos sumergir en cepillo en el líquido de la infusión y frotar nuestros dientes, el resto de la infusión se puede usar como enjuague bucal.

· **Bicarbonato de sodio o vinagre de manzana**, estos productos ayudan a blanquear nuestros dientes, pero es importante enjuagarnos muy bien la boca después de utilizarlos, dado que pueden dañar el esmalte.

· **Cáscara de plátano**, después del cepillado tapar nuestros dientes contra la cara interna de la cáscara y posteriormente volver a cepillarnos los dientes con pasta dental.

En Clínica Dental Carralero tenemos especialistas en periodoncia, para solucionar tus problemas de sarro y de encías, no dudes en pedir una cita previa y atenderemos tu caso con el tratamiento más eficaz.

Entrevista a

Miguel Ángel Plaza

Un Campeón Mundial de Maratón con acento Valenciano

Desde los 24 años está corriendo en maratones. Hoy con 50 años no se detiene, continua la carrera; una carrera llena de logros y títulos. Estos años de constancia, compromiso y disciplina, lo han llevado a ser **Campeón del Mundo de Maratón M45** en Lyon 2015, **Campeón de España de Maratón M45** en Sevilla 2016, Campeón **de Europa de Maratón de Veteranos en** Wroclaw 2017**,** y el más reciente; **Campeón de Europa de Medio Maratón** en Dinamarca.
Detrás de estas victorias existen grandes esfuerzos y sacrificios. Ya que actualmente los Atletas Veteranos, no reciben ningún tipo de ayuda económica, ni una atención médica apropiada para estos deportistas. A pesar de esto, los veteranos disfrutan cada una de sus carreras, porque la pasión por el deporte es más fuerte, es un estilo de vida.

Todas estas victorias motivan a Miguel Ángel a continuar preparándose, porque aún quedan maratones por correr y records por superar.

¿Cómo fueron tus inicios en el mundo del deporte?
Empecé a practicar atletismo algo tarde, con 24 años. Muy esporádicamente, 2-3 días a la semana, entre 6 y 8 Km. diarios.

¿Cómo compaginas tu vida familiar, el trabajo y el deporte?
Intento sacar tiempo de donde no hay. En pretemporada lo primero son mis obligaciones familiares y laborales. Cuando preparo una gran cita, entreno cuando salgo de trabajar a las 7 de la mañana en verano y en invierno lo hago a partir de las 15 horas, antes de que anochezca. Al tener siempre turno de noche, me tengo que organizar y acoplarme a los horarios. Esta es la época más dura, ya que resto algo de tiempo a la familia para poder entrenar.

¿Cuál ha sido el momento más duro en el mundo del maratón?

Mi peor momento fue mi primera cita internacional. En 2014 fui al Campeonato del Mundo de Medio Maratón Budapest; y cuando iba primero a mitad de carrera, me pegó un latigazo el abductor y tuve que abandonar. Entonces pensé que el atletismo me debía algo.

Y ¿cuál ha sido el momento que te ha dejado más satisfacción?
Al año siguiente corrí el Campeonato del Mundo de Maratón en Lyon, y a falta de 5 Km. sabía que iba a ganar. Iba a ser una gran alegría ya que mi mujer y mis hijas estaban expectantes en la meta.

¿En cuántas categorías el Mundo del Maratón has participado?
He participado en 2 Categorías de Veteranos, M45 y la actual M50.

¿Qué significado tiene para ti estos logros deportivos?
Sobre todo ver que diferentes entidades me reconozcan todos estos logros y el esfuerzo que conlleva, eso me hace seguir entrenando. Cada año el nivel de veteranos es mayor; y es más difícil conseguir una medalla en este tipo de campeonatos.

¿En algún momento imaginaste lograr esta carrera tan exitosa? ¿Cuáles son los ingredientes del éxito?
Ante todo me considero un atleta popular, y ni mucho menos me hubiera imaginado todos estos títulos hace unos años. Creo que son fruto de la constancia, hacer algo que me gusta y mantener la ilusión del primer día.

¿A quién le debes tus triunfos?
Varias personas han tenido que ver directa e indirectamente con todos estos títulos. El principal responsable es sin duda, el entrenador José Garay. También toda la Junta Directiva del Club me da su apoyo;

"Vestir la Camiseta Nacional para mí es un orgullo, cuando subes al pódium y suena el himno nacional en tu honor; pues a mí personalmente se me ponen los pelos de punta. "

y como no, el grupo de entrenamiento que formamos varios componentes del club, hace que algunos entrenos sean menos sufridos. Pero sin duda el principal apoyo lo tengo en mi mujer y mis hijas, son comprensivas y las auténticas sufridoras de permitirme hacer lo que me gusta. Sin ellas todo esto no sería posible.

"Onda Cero Valencia me ha concedido el Premio Ondas como Mejor Deportista Valenciano, la entrega será en una gala el 1 de diciembre."

¿Qué proyectos tienes para el futuro, cuál será tu próximo objetivo?

El próximo año tenemos varias citas importantes en España, como es el Campeonato de Europa de Medio Maratón, en Ruta en Alicante; y el Campeonato del Mundo de Medio Maratón en Málaga. También está pendiente de lugar y fecha el Campeonato del Mundo de Maratón, que será el principal objetivo.

¿Qué consejos le das a las personas que estén interesadas en iniciarse en el mundo del maratón?

Actualmente hay un "boom" por las carreras. El principal error es correr un maratón sin tener el suficiente entrenamiento. Se le ha perdido el respeto.

Se requiere tener experiencia, al menos de dos años, en otras distancias inferiores, antes de correr un maratón con garantías. La gente que corre por primera vez esta distancia debe ir a disfrutar del momento, vivir la experiencia. El simple hecho de cruzar la meta debe ser considerado como una victoria.

¿Cómo cuidas tu alimentación para estar en forma?

Hoy en día, creo que los corredores viven obsesionados con la alimentación. Yo particularmente como sano, como de todo muy variado y de momento, como me va bien, tampoco voy a cambiar. No me privo de nada, si me apetece un dulce me lo como y si los fines de semana me apetece una cerveza, me la bebo. Cuando preparo una competición importante reduzco mucho las grasas y aumento la ingesta de proteínas e hidratos de carbono. También tomo hierro y algún complejo vitamínico para minimizar el desgaste del entrenamiento.

¿Qué importancia tiene para ti la salud bucal en el deporte?

Tener una buena higiene bucodental es fundamental en el deporte. Cualquier patología en nuestras piezas dentales o encías puede acarrear desarreglos en otras partes de nuestro cuerpo que nos llevará a una merma del rendimiento sin darnos cuenta, y lo que sería peor, el origen de una lesión que nos dejaría en el "dique seco" varios meses.

¿Cómo cuidas tu sonrisa?

Lo primero es visitar a nuestro odontólogo, al menos una vez al año, quien con una limpieza y revisión, determinará nuestro estado bucodental. Y luego, con una buena higiene diaria de 3 cepillados, sobre todo después de cada comida.

Implantología Oral

Técnica CSP en implantes dentales

Implantes dentales sin cirugía

Existen varios tratamientos para los implantes dentales, uno de los posibles tratamientos de implantología es la **técnica CSP**, cirugía sin puntos, o más conocida coloquialmente como **implantes sin cirugía** o **cirugía mínimamente invasiva**.

Los pacientes que quieren **realizar una implantología a través de la técnica CSP**, deben realizar un diagnóstico previo para conocer las características de cada paciente y **si precisan o no de regeneración ósea**, como por ejemplo las personas que han sufrido alguna enfermedad periodontal.

Una de las **ventajas** que presenta la técnica CSP, es que el proceso de **colocación de los implantes dentales es más fácil y rápido**, como ocurre con el postoperatorio, ya que se reduce el estado de inflamación posterior a la operación.

Para la cirugía sin puntos en implantes dentales, se planifican previamente por ordenador los implantes evitando incisiones o suturas.

Técnica CSP

CIRUGIA SIN PUNTOS BY CARRALERO ®

Colocar implantes dentales mediante la técnica CSP, es un procedimiento que consiste en realizar un pequeño orificio en la encía del paciente por donde **se prepara un camino al hueso y se coloca el implante**.

Este tratamiento empieza con una primera visita, mediante un **diagnóstico digital (TAC o escáner)**, se realiza un análisis facial estético para determinar la posición más adecuada de los implantes, sin tener que hacer cirugía, en la segunda cita, realizado el análisis previo, se coloca el implante y, pasado el tiempo estimado de 2 o 3 meses, **se coloca la corona definitiva** en el paciente.

Una de las mejoras de la implantología mediante la técnica CSP son los tiempos de espera, en los casos más beneficiosos, si el hueso es bueno y existe una estabilidad adecuada, quirúrgicamente hablando, existe la **posibilidad de realizar todo el proceso en un mismo día**, es decir, extraer el diente, colocar el implante y ajustar una prótesis sobre ese mismo implante.

Actualmente, con la técnica CSP se coloca una **pieza de titanio perfectamente biocompatible** con el organismo y se realiza un trabajo independiente.

En los casos que existe una gran pérdida de hueso, es preciso aplicar técnicas quirúrgicas que faciliten su **recuperación o regeneración** hasta conseguir un volumen suficiente que permite colocar un implante dental.

Si desea conocer más información acerca de esta técnica o empezar con el proceso para la implantología, realice una consulta dental para que podamos estudiar su caso.

Cuando hay hueso suficiente, este proceso es extremadamente sencillo, ya que en Clínica Dental Carralero tenemos experiencia en esta técnica CSP y disponemos de una imagen tridimensional, donde se va a colocar el implante dental, en el hueso.

Ortodoncia rápida con el Sistema Damon

El Sistema Damon, es una de las **mayores revoluciones dentro del campo de la ortodoncia** en los últimos años, este tratamiento de ortodoncia rápida, mejora la sonrisa y el equilibrio estético facial.

En la ortodoncia, el Sistema Damon, utiliza **alambres con memoria** que trabajan con la fuerza natural de los dientes, es decir, los mueve suavemente, permitiendo un tratamiento más cómodo y rápido.

La ortodoncia de este revolucionario sistema, es **más cómoda, higiénica y discreta**, manteniendo las piezas dentales más sanas, y eliminando las ligaduras favoreciendo la estética facial.

Este tratamiento no es sólo un nuevo producto, sino que el Sistema Damon es **una nueva manera de tratar a los pacientes**, aportando una ortodoncia rápida.

La ortodoncia que logra el equilibrio estético y un efecto rejuvenecedor en el rostro.

A diferencia de la ortodoncia tradicional, que a menudo requería extracción de dientes, aparatos para expandir el maxilar superior en el paladar, entre otros, el Sistema Damon **utiliza una fuerza más ligera que respeta la estética**, y está diseñado para mejorar el resultado facial aportando un equilibrio estético.

Este tratamiento, es la **primera técnica de ortodoncia basada en la cara del paciente**, produciendo cambios en los pómulos, surcos y labios. Dado que, no solo se limita

a proporcionar como resultado los dientes alineados, sino que **toma en cuenta cómo se verá el rostro del paciente en el transcurso de los años**.

El Sistema Damon mejora la sonrisa buscando su perfección, teniendo en cuenta el **equilibrio estético** y un **efecto rejuvenecedor** en el rostro.

Algunas de las **ventajas que los pacientes obtienen** con la ortodoncia basada en el Sistema Damon son:

- Evita la extracción de piezas dentales para crear espacios.
- Es una ortodoncia rápida comparada con la tradicional, el tiempo medio de tratamiento es de 6 meses.
- Sin ligaduras, los bráckets se deslizan a través de alambres.
- Puede ser utilizado tanto en niños como en adultos.
- Es un tratamiento indoloro.
- Se reducen las visitas por las revisiones al mínimo.
- Los resultados son extraordinarios en cuanto a ortodoncia, sonrisa y estética.

Los pacientes que se han beneficiado del Sistema Damon, **obtienen una sonrisa ideal mejorando también su perfil facial**.

En Clínica Dental Carralero estamos preparados y especializados en este tratamiento de ortodoncia basado en el Sistema Damon, si desea saber más acerca de este tratamiento, pedir un presupuesto sin compromiso, o resolver más dudas, puede pedir una cita previa, nos adaptamos a las necesidades de cada paciente para garantizar el éxito.

DAMON® SYSTEM

PASATIEMPOS

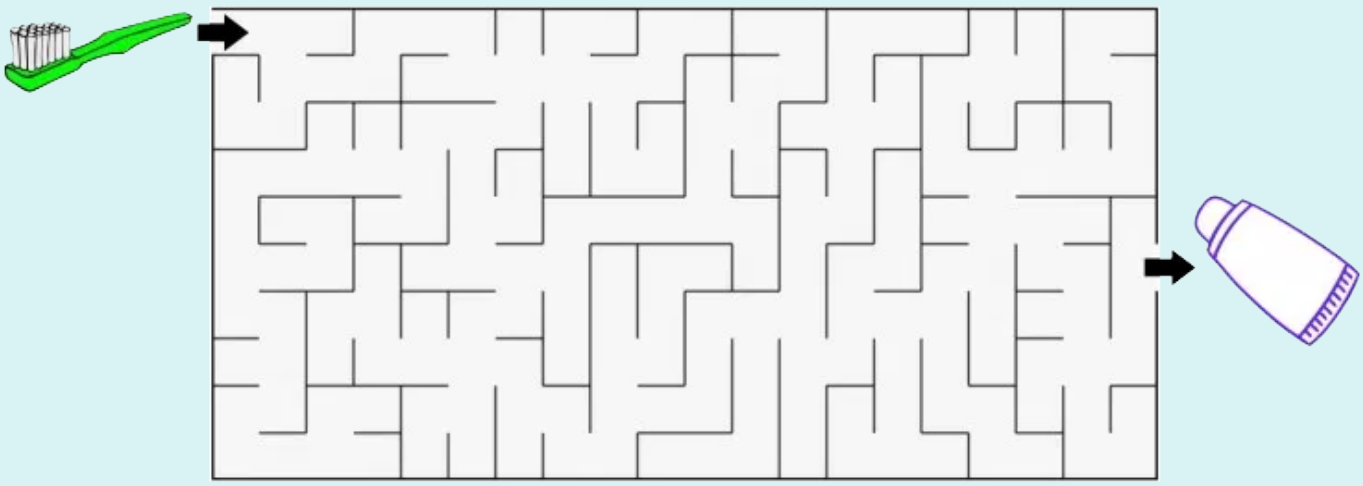
Sopa de letras

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

Encuentra todo lo que necesitas para lavarte los dientes:

- **Interdentales**
- **Hilo dental**
- **Colutorio**
- **Agua**
- **Pasta dental**
- **Cepillo**

Descubre el camino para llegar a la pasta de dientes



Descubre frase que se esconde en este mensaje

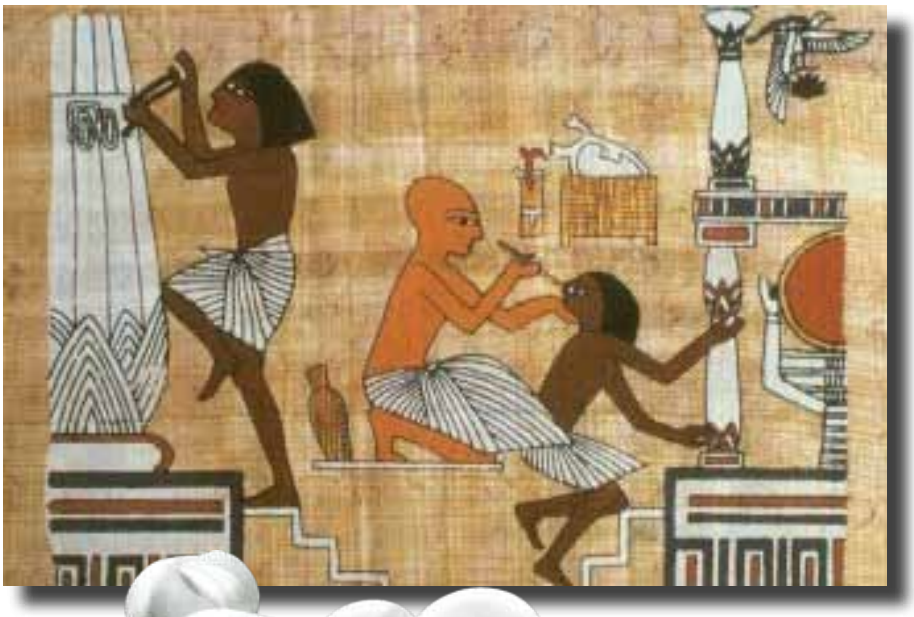
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
			12	22							16														

					E		L						E		L				D		E				E	
18	2	7		15	1	22		16	2	14	2	20	17	22		16	3	17		12	24	22	8	21	22	17

D	E					É		D	E				D									D				
12	22	17	4	1		17		12	22			19	2	12	2			19	3	6	24	12	2			

¿Sabías que...

...los egipcios ya usaban pasta de dientes?



La primera referencia conocida de pasta de dientes se encuentra en un manuscrito egipcio que data del siglo IV A.C. La mezcla descrita consistía en piedra pómez pulverizada, cáscara de huevo, uñas de buey, sal, pimienta, hojas de menta, mirra, flores y agua.

...en otros países el "Hada de los dientes" hace las funciones del Ratoncito Pérez?

En otros países (sobre todo anglosajones), cuando a un niño se le cae un diente, se pone debajo de la almohada y se espera a que venga a recogerlo el Hada de los Dientes, un personaje relativamente moderno que empezó a "aparecer" a principios del siglo XX.

...existe un Templo del Diente de Buda?

El Sri Dalada Maligawa o Templo del Diente de Buda es un complejo arquitectónico en la ciudad de Kandy (Sri Lanka). En este santuario se guarda una de las reliquias más importantes del budismo: un diente de Buda.

Últimas tecnologías

Restauraciones con prótesis digital CEREC

La prótesis digital CEREC, que su nombre viene de los términos en inglés "Ceramic Reconstruction", es un sistema que permite realizar **restauraciones con prótesis digital en una sola sesión**, sin arreglos provisionales ni impresiones. CEREC es un procedimiento informatizado que elabora empastes, coronas y carillas.

El escáner intrabucal de CEREC, realiza una **fotografía tridimensional de la pieza dental** y evita los incómodos moldes tradicionales. **Este software diseña las restauraciones** a través del ordenador, ya sean carillas, coronas, puentes y aditamentos para implantes.

Una vez que son diseñadas las restauraciones con prótesis digital a través del software, **la información se transmite a una máquina de fresado,** y se fabrica en un tiempo máximo de 60 minutos.

Las fundas y puentes de la prótesis digital CEREC son totalmente de cerámica, es decir, **libres de metal**.

Restauraciones con prótesis digital CEREC

Con la prótesis digital CEREC el proceso de rehabilitación dental es mucho más agradable que la colocación de una corona. **Las restauraciones son más cómodas** puesto que la restauración dental se realiza mediante un proceso digital, **no se necesita una masa de impresión** ni la desagradable cubeta, evitando las típicas arcadas que pueden producir y los dolores en la mandíbula.

¿Cómo se realiza el tratamiento CEREC?

El procedimiento de este tratamiento es muy sencillo y rápido. **Primero se talla el diente**, eliminando con exactitud las superficies dentales afectadas. El odontólogo, realiza una **toma tridimensional del diente** afectado con la cámara, y después, se realiza un proceso de **diseño de la prótesis en el ordenador** realizando la elaboración directamente en la consulta, **el propio paciente puede observar este proceso**.

A continuación, **se coloca la restauración dental con la máxima precisión**, y aquí finalizaría el proceso de restauraciones con prótesis digital CEREC.

Las restauraciones con CEREC tienen una apariencia natural, y **el resultado permanece perfecto durante años**, como si se tratase de restauraciones cerámicas de laboratorio, sin bordes oscuros en la corona, ni reacciones alérgicas, manteniendo las encías sanas.

¿Qué conseguimos con la prótesis digital CEREC?

- Unos dientes bonitos y sanos que aumentan nuestra calidad de vida.
- Nos ayuda a actuar con naturalidad y nos aporta seguridad.
- Restauraciones de alta calidad y color como el de la propia dentadura.

Ventajas de las restauraciones con prótesis digital CEREC

Ahorro de tiempo: se elabora en una sola sesión de tratamiento y se coloca de inmediato.

Sin impresiones, ni arreglos provisionales.

Durabilidad: tiene una larga vida útil, comparable con las restauraciones hechas en oro.

Estética: el color y la forma se adaptan óptimamente a la dentadura natural.

En Clínica Carralero, nos caracterizamos por estar siempre a la vanguardia de los avances tecnológicos, dotando a nuestros profesionales de equipos y herramientas innovadoras, con el fin de ofrecer la mejor atención a cada uno de nuestros pacientes.

Con esta tecnología, podemos ofrecer a nuestros pacientes restauraciones dentales en una sola visita.

Prevención e higiene bucodental

Rutinas para mejorar nuestra salud bucal

Alimentación, consejos y rutinas para mejorar nuestra salud bucal

Una buena higiene bucodental tiene su base en unas rutinas para mejorar nuestra salud bucal, como son **el cepillado de los dientes o la correcta alimentación**.

Las rutinas para mejorar nuestra salud bucal empiezan con la **alimentación**. Lo más importante, es llevar una **dieta variada y completa**, evitar picar entre horas, y si no se puede evitar, comer frutas o queso. Así mismo, también mejora nuestra salud bucal **comer una pieza de fruta sin trocear**, pero hay otros malos hábitos que son perjudiciales para nuestra salud bucodental, como puede ser el **tabaco**.

Llevar rutinas para mejorar nuestra salud bucal, en todas las épocas del año, nos ayudará a tener **una dentadura sana y con buen aspecto**. Si bien, hay alimentos que tanto benefician y fortalecen nuestra salud dental, como perjudican a nuestros dientes.

Los **alimentos que ayudan a mejorar nuestra salud bucal** son:

- Vegetales.
- Nueces.
- Legumbres.
- Pescados.
- Alimentos con calcio, como por ejemplo, la leche o el queso.
- Yogures sin azúcares.
- Alimentos con vitamina C.

En Clínica Carralero somos expertos en el tratamiento de bruxismo y en las técnicas para aliviar los dolores. Así mismo, ayudamos a nuestros pacientes a aprender rutinas para mejorar nuestra salud bucal.

Así mismo, también existen otros **alimentos que empeoran nuestra salud bucal**, estos son:

- Azúcar.
- Café.
- Zumos de naranja embotellados.
- Bebidas ácidas.

Por ello, la dieta que sigamos a veces es más importante que el propio cepillado para prevenir las caries, pero **aprender a cepillarnos los dientes correctamente puede mejorar nuestra salud bucodental** y es una rutina que no debemos perder.

Aquí os mostramos algunos **consejos sobre el cepillado de los dientes:**

No cepillarnos los dientes inmediatamente después de comer, debemos esperar aproximadamente 40 minutos para no perjudicar al esmalte dental.

Debemos empezar a cepillarnos los dientes en una esquina de la boca, e ir cepillando lentamente diente por diente, hasta llegar a la otra esquina.

Debemos **cepillarnos los dientes dos veces al día**, durante dos minutos.

No enjuagar la boca al final, solo tenemos que escupir para que el flúor se mantenga en los dientes.

Si bien, es importante saber qué pasta de dientes debemos comprar, por ello, **contar con un buen cepillo de dientes** manual o eléctrico, una pasta con fluoruro y no olvidar **cepillar nuestros dientes dos veces al día durante dos minutos** cubriendo toda la superficie de los dientes y encías, estaremos haciendo lo correcto.

En el mundo actual en el que vivimos, con sus constantes cambios, el estrés, la carga de trabajo, **son muchas las personas que sufren de bruxismo**, pero también existen unos ejercicios que pueden servirnos como rutinas para mejorar nuestra salud bucal.

Ejercicios que mejoran la tensión en la mandíbula

Estos son e**jercicios y consejos para combatir el bruxismo** y relajar la tensión de la mandíbula:

- Meditación o relajación.

- Masaje de la musculatura para mejorar la circulación.

- Auto masaje de la mandíbula y la musculatura de la masticación.

- Tirar de las orejas para la descompresión del hueso.

- Ejercicios de estiramiento del músculo de la mandíbula.

- Ejercicios de movilización y relajación de las articulaciones.

Jorge Terol: “Nunca imaginé que me iría tan bien y con estos resultados”

Nuestro paciente Jorge Terol, quien ha terminado satisfactoriamente su tratamiento de **Ortodoncia Invisible Invisalign**, nos ha dado la oportunidad de contarnos su experiencia a través de una pequeña entrevista:

¿Cómo conociste la ortodoncia invisible Invisalign?
Conocí el Invisalign a través de uno de mis mejores amigos que lo llevaba puesto y no se le notaba nada, él fue quien me habló y recomendó al Doctor Carralero.

¿Por qué te decidiste por este tratamiento?
Por estética y por la comodidad de ponérmelo y quitármelo para las comidas.

¿Cómo fue el tratamiento, complicado y doloroso o cómodo e indoloro?
El tratamiento genial, los primeros días un poco incómodo ya que no estás acostumbrado pero sólo eso, los dos primeros días al principio y después de cada cambio de férula, después ni te acuerdas.

¿Cuánto tiempo duró el tratamiento?
El tratamiento duro un año y medio más o menos pero con el cambio semanal se acortó muchísimo.

¿Estás contento con los resultados conseguidos?
Muy contento, no imaginé que iría tan bien la verdad y con estos resultados.

¿Recomendarías este tratamiento y la Clínica Carralero a tus amigos y familiares?
Claro por supuesto! Ya lo hago. No dudaría en ponerlos en manos de un profesional como David.

Jorge, gracias por la confianza y por permitirnos diseñar tu nueva sonrisa.

Asesoramiento

Formación

Acción Social

Juntos podemos llegar lejos...

Te esperamos

FUNDACIÓN
Carralero

Formación.
Asesoramiento
y Acción Social:
T. 634 594 070
www.fundacioncarralero.org

invisalign®
La ortodoncia invisible
SIN BRACKETS
Carralero
CLÍNICA DENTAL
C/ Reina, nº 67 - bajo - Xàtiva
Tel.: 96 227 13 75 - dentalcarralero.com