Sonrisas Carralero

Reina, 50. Xàtiva - Valencia.
info@dentalcarralero.com
dentalcarralero.com

96 227 13 75
662 663 002
653 876 613

nº 21

Entrevista a:

Salvador Sanchis

Un claro ejemplo de crecimiento empresarial en Navarrés.

Hablamos de:

Alveolitis seca.

Ortodoncia invisible:

Respondemos a las dudas más frecuentes

Implantología:

Implantes sin cirugía con tecnología X-Guide

SUMARIO

Saluda del Dr. David Carralero: p.2

Hablamos de:
Alveolitis seca. p.3

Entrevistamos a:
Salvador Sanchis. p.5

Implantología:
Implantes dentales sin cirugía con tecnología X-Guide. p.8

Ortodoncia invisible:
Respondemos a las dudas más frecuentes. p.10

Pasatiempos:
Las adivinanzas dentales. p.12

Curiosidades:
¿Sabías que...?: p.13

Estética dental:
Recupera una sonrisa joven. p.14

Medicina del sueño:
Síntomas de la apnea del sueño. p.16

Pacientes felices:
Benjamín Perales. p.18

Datos de contacto:
C/ Reina, nº 50 - bajo - Xàtiva
Tel.: 96 227 13 75
662 663 002
Urgencias: 653 87 66 13
dentalcarralero.com
info@dentalcarralero.com

SALUDA DEL RESPONSABLE SANITARIO

Dr. David Carralero

Estamos de celebración en Carralero Clínica Dental Avanzada, y este año es especial porque cumplimos 18 años.

Desde el 2005 hasta hoy, hemos logrado consolidarnos como una **clínica dental de vanguardia** gracias a tratamientos mínimamente invasivos como el escáner intraoral 3D, el sistema de cirugía navegada X-Guide para implantes y técnicas avanzadas de cirugía maxilofacial. Esto ha permitido a muchos pacientes recuperar una dentadura completa en una sola visita con mínimas molestias y **mejorar la calidad de vida** con tratamientos contra la halitosis o terapia miofuncional.

En nuestra clínica, tenemos en cuenta que **cada paciente es único**, con diferentes necesidades y preocupaciones. Por ello, **estamos trabajando para ofrecer nuevos servicios** para tratar la fobia a los tratamientos dentales. Queremos mejorar significativamente tu experiencia en clínica.

Y como no paramos con las formaciones, asistimos a la XLVIII REUNIÓN DEL CEOE, la cual contó con la **ponencia magistral de Víctor Küppers**, un encuentro que emocionó a los asistentes al escuchar sus mensajes inspiradores para la vida y el trabajo. También asistimos al curso 'Motivación, comunicación y dinámica de equipos en el ámbito médico', impartido por el **Dr. Antonio Romero y la coach Laura Abad**. Formación que nos ayudó a fortalecer nuestro compromiso con la excelencia y la dedicación para brindar la mejor atención a nuestros pacientes.

Recientemente, **vivimos una emocionante experiencia marítima, gracias a la regata organizada por el Valencia Yachting Center y VELES E VENTS**, donde el compañerismo, el trabajo en equipo y la adaptación al cambio fueron protagonistas en este día lleno de emoción, desafíos, alegría y aprendizaje. Esta actividad demuestra, una vez, más que **la Familia Carralero siempre está unida** y lista para enfrentar cualquier reto que se ponga por delante.

Y como en todas las familias, seguimos creciendo. En esta ocasión **damos la bienvenida al Dr. Nicolás Pastrana**, odontólogo general y experto en ortodoncia y endodoncia.

Estamos muy emocionados por la **gran sorpresa** que llegará en breve a nuestra clínica, en apenas un mes, y que aún no podemos desvelar. ¡Síguenos en RRSS para no perdértelo!

Agradecemos a todos vosotros por ser parte de nuestra historia. Juntos, vamos a por más éxitos y logros en nuestro camino profesional. Gracias por vuestra confianza y apoyo durante estos 18 años, por vuestras sonrisas, por ser parte de nuestra familia y por permitirnos ser parte de vuestras vidas. Estamos listos para seguir construyendo más años de éxito y sonrisas juntos. ¡Gracias de corazón!

18º Aniversario Carralero

Alveolitis seca: ¿qué es y cómo prevenir el dolor tras una extracción dental?

La **extracción de un diente** es un procedimiento normalmente sencillo y exento de complicaciones. Sin embargo, en algunas ocasiones puede aparecer una complicación que no reviste gravedad, pero que sí provoca un dolor intenso, es la alveolitis seca.

¿Qué es la alveolitis seca?

Cuando se extrae una pieza dental, se forma un coágulo de sangre en el alveolo, el hueco que deja el diente. Su función es muy importante: proteger el hueso y los nervios de posibles infecciones, así como facilitar el proceso de cicatrización y regeneración de los tejidos.

Sin embargo, puede ocurrir que ese coágulo no se llegue a formar, que se diluya antes de tiempo o que se desplace. El resultado es que **el alveolo queda expuesto a la acción de las bacterias**, puede llenarse de restos de comida y el riesgo de infección se incrementa. Aparece entonces un dolor intenso, síntoma de la alveolitis seca.

¿Qué provoca el dolor tras una extracción dental?

Es importante tener en cuenta que ese dolor tras la extracción dental no es inmediato. En el caso de la alveolitis seca **suele aparecer entre dos y cuatro días después del procedimiento**. ¿Cuáles son las causas? Es difícil determinarlas, aunque sí hay estudios que apuntan algunos **factores de riesgo** como la edad, el sexo, el tipo de pieza extraída, el tabaquismo, si han habido infecciones previas a la extracción, antecedentes previos de alveolitis seca, traumatismos o daños quirúrgicos en procedimientos de extracción o mala higiene dental.

Síntomas de la alveolitis seca

El síntoma más evidente es ese **dolor intenso** que se irradia por el lado de la cara en el que se ha realizado la extracción. Es decir, ese dolor no necesariamente es localizado, sino que se puede extender hasta alcanzar el oído, la sien o el cuello.

Hay otros síntomas que también alertan de alveolitis seca, entre ellos **mal aliento, un sabor desagradable en la boca y que el hueso o el hueco dejado por la pieza extraída sean perfectamente visibles**. En cualquiera de esos casos, es importante acudir de inmediato a la clínica dental.

Será el/la odontólogo/a quien prescriba el tratamiento más adecuado, normalmente analgésicos y antiinflamatorios para manejar el dolor. En ocasiones, pueden prescribir también algún antibiótico. Lo normal es que en unos días la alveolitis seca se haya resuelto sin mayores inconvenientes.

¿Se puede prevenir la alveolitis seca?

La mejor forma de prevenir el dolor tras una extracción es **seguir de manera estricta todas las recomendaciones** que haga el/la especialista. Dieta blanda, evitar esfuerzos, poner hielo en la zona para evitar la inflamación, evitar escupir la sangre o la saliva y no fumar son algunos de los consejos básicos.

Respecto a la **higiene oral**, es también importante, sin embargo durante los días inmediatamente posteriores se modifica ligeramente. Hay que **esperar 24 horas antes de cepillar la zona, usar un cepillo quirúrgico** y evitar la encía afectada. En cualquier caso, tu dentista siempre te explicará en detalle las pautas adecuadas, así como si es aconsejable realizar algún enjuague y cómo hacerlo.

Por otra parte, no hay que olvidar que una extracción dental es un procedimiento quirúrgico, de modo que es imprescindible ponerse en manos solo de cirujanos especializados. Y recuerda que, en muchos casos, está en tu mano no tener que llegar a ese procedimiento, evitar la pérdida de piezas dentales. **Una buena higiene y revisiones periódicas son la clave**.

No pongas en riesgo tu salud oral. En Carralero Clínica Dental Avanzada **somos especialistas en prevención dental y en implantes dentales** mínimamente invasivos. Nuestro equipo de profesionales te brindará el mejor cuidado para tu sonrisa.

Entrevista a

Salvador Sanchis

Un ejemplo de crecimiento empresarial en Navarrés

En esta edición, hemos tenido el honor de entrevistar a Salvador Sanchis, gerente de la empresa SANCHIS asesores. Hace años que colaboramos con ellos ofreciendo descuentos a sus clientes y sentimos cierta admiración por lo que han crecido en estos años. Y, por lo que nos cuenta en su entrevista, el sentimiento es mutuo.

¿Cómo fueron los inicios de SANCHIS asesores?

Sin opciones para estudiar más allá de la EGB, y sin haber cumplido aún los 16 años, entré a trabajar en las oficinas de la Cooperativa de mi pueblo, Navarrés, una de las empresas más grandes de la localidad, para ocuparme de la contabilidad.

Y allí apareció un día un señor forastero, al que caía bien, y me habló de que me ayudaría a llevar contabilidades para las empresas y comercios pequeños. Y dije ¡anda, buena idea!

Así que, con 17 añitos, empecé a visitar las tiendas del lugar, las que quizá sorprendidas por mi descaro, corta edad y escasa experiencia, y para no decirme que donde iba yo, me trasladaban que eso ya se lo llevaban en sus asesorías y gestorías, y que no podían cambiar solo una parte del servicio.

Estaba claro, no iba a arrojar la toalla, así que tenía

que dar el servicio completo, no solo contabilidad, había que añadir el asesoramiento fiscal y laboral, y hacerlo al lado de alguien mayor que yo, para que no vieran solo a un crío atrevido.

Primero lo hice en colaboración con una gestoría de Valencia y, después de varias vicisitudes y unos pocos años, empecé a hacerlo yo solo. No hacía más horas porque el día no tenía más.

Compaginaba mi trabajo de contable con la oficinita de asesoría que abrí al público, con la ayuda de la entonces mi novia y ahora mi mujer, "la Mari Tere", siempre a mi lado sufriéndome, y, sobre todo, y, además, con muchas horas estudiando.

Me fueron pasando muchas cosas, las fui soportando y superando, siempre convencido que saldría victorioso de cada obstáculo.

Supongo que haría las cosas algo bien, porque tras 45 años ahora somos 30 personas trabajando para más de 6.000 clientes y más de 800 empresas, en una oficina ubicada en un pueblo no muy boyante empresarialmente y con menos de 3.000 habitantes. Hacemos más de 2.000 rentas cada año, preparamos las nóminas de 1.200 trabajadores cada mes. Gestionamos casi 14.000 pólizas de seguro. Tramitamos 2.300 siniestros al año. Tratamos más de 300 llamadas diarias. Administramos el patrimonio de más de 1.200 clientes con casi 15 millones de euros.

¿Qué servicios ofrecéis?

En la actualidad ofrecemos un servicio integral para necesidades con base administrativa que cualquiera, empresa o particular, pueda necesitar.

O lo hacemos nosotros, o buscamos a quien lo haga.
Destacaría el asesoramiento fiscal, laboral, financiero y jurídico, la correduría de seguros y la inmobiliaria, aunque también podemos buscar financiación, consultores externos, tramitar subvenciones, organizar auditorías y certificaciones ISO, o buscar los técnicos adecuados para cualquier necesidad.

¿Cómo os mantenéis al tanto de las últimas tendencias y cambios en la legislación que puedan afectar a sus clientes?

Estar al día de las innumerables y cambiantes disposiciones y jurisprudencia en los ámbitos fiscal y laboral es una tarea ardua e interminable, que requiere de infinitas horas de estudio, cursos y formación continua de todo el personal.

Pertenecer y participar en las asociaciones más importantes de nuestros sectores, es imprescindible para estar al día.

¿Qué habéis aprendido en estos 45 años de trayectoria?

Que nunca hay que dejar de luchar por lo que quieres. Y cuando digo nunca, es nunca. Siempre hay algo más que puedes hacer. Con esa energía se llega a todos los sitios y se puede superar cualquier obstáculo.

Y lo mejor es que si no consigues algo, pero diste todo lo que dependía de ti y algo más, aceptas el resultado, con la conciencia en paz, y sigues adelante.

También hemos aprendido que todo lo que hacemos está focalizado en el/la cliente. Son el motivo y la razón de todo lo que somos. Confían en nosotros y no podemos fallarles y, si alguna vez erramos en algo, asumimos las consecuencias.

La satisfacción de quienes reciben nuestros servicios es lo que justifica todos nuestros esfuerzos y alimenta también la nuestra, así que no hay nada más importante, ni objetivo mayor, que lograr y mantener el beneplácito de nuestros clientes.

¿Cuál es la clave del éxito de SANCHIS asesores?

Es la unión de varias claves, la empatía personal con nuestros clientes, nuestra cultura del esfuerzo máximo en saber y hacer las cosas bien, apoyarnos en la última tecnología y la formación y mejora continua.

Hemos conseguido formar un equipo que, aunque grande, nos consideramos una familia y nos apoyamos unos a otros, lo que genera un ambiente especial y positivo, que nos ayuda a disfrutar de nuestro trabajo y trasladárselo así a quienes confían en nosotros.

Tengo claro que sin mí no existiría SANCHIS asesores, pero también es evidente que sin mi extraordinario equipo de profesionales, a la vez compañeros y amigos, tampoco. Somos un gran equipo.

¿En qué os diferenciáis del resto de asesorías?

Cubrimos todas las necesidades. Da igual lo que precises. Si no sabemos hacerlo, tenemos a los mejores profesionales externos para que resuelvan cualquier problema.

Somos una de las poquísimas asesorías y corredurías de seguro que estamos acreditados como empresa de calidad, con el certificado ISO, lo que garantiza a nuestros clientes que vamos a hacer nuestro trabajo con un nivel de eficacia bastante alto.

Nuestro gran tamaño en seguros, entre las 20 oficinas más importantes de Valencia, nos permite lograr condiciones especiales y exclusivas para nuestros asegurados.

45 años de experiencia y todo lo vivido y aprendido en todos estos años, nos permite trasladar mucha seguridad, tranquilidad y confianza a nuestros clientes.

¿Cómo ha sido tu experiencia en Carralero Clínica Dental Avanzada?

A lo largo de mi vida, he visitado varias clínicas dentales, y algunas con grandes profesionales, pero el detalle, cariño y mimo de todo su personal, así como lo avanzado de su tecnología y la eficacia de sus profesionales, han representado para mí la mejor experiencia personal en clínicas dentales, lo que me permite aconsejarla a cualquiera que busque un servicio eficaz y amable.

Quiero felicitar al Dr. David Carralero por haber llegado tan lejos. Estoy seguro de que no dejará de crecer y mejorar todo lo que haga.

Quiero aprovechar esta oportunidad para dar gracias a quienes confían en nosotros, a los que dejaron de hacerlo y nos ayudaron a mejorar, a quienes forman el extraordinario equipo de SANCHIS asesores, a mi familia y gente cercana que sufrió mi precoz obsesión por crear una empresa como la nuestra, y a Clínica Dental Carralero por permitirme contar una parte de mi humilde historia.

Gracias a todos. Sin vosotros, no habríamos llegado hasta aquí. Un abrazo.

¿Qué importancia le das a tu salud bucal? ¿Cómo la cuidas?

La salud bucal es básica para una vida satisfactoria y feliz. Cuando estás bien no lo percibes pero, cuando algo no va bien en la boca, te das cuenta de su importancia y de lo que influye en nuestro bienestar.

La mejor forma de tener una buena salud dental es teniéndola presente y cuidarla cuando estás bien. No hay que esperar a que nos pase algo.

Así que las revisiones periódicas preventivas y acudir a un profesional de confianza, como es la Clínica Dental Carralero, es básico para nuestra boca y para una vida más placentera.

> **“La salud bucal es básica para una vida satisfactoria y feliz.”**

La familia Carralero al completo te damos las gracias por acogernos tan bien en tus oficinas y por ese deseo de felicidad que nos envías con tus sonrisas.

Implantes dentales sin cirugía con tecnología X-Guide: precisión para recuperar tu sonrisa

La **implantología dental** ha experimentado un salto cualitativo en muy poco tiempo gracias a los avances tecnológicos. **Recuperar una sonrisa completa en solo una sesión**, sin apenas incisiones ni molestias y con un postoperatorio más corto es una realidad. Son los implantes dentales sin cirugía.

¿Cómo es la técnica de los implantes dentales sin cirugía?

Para la realización de implantes sin cirugía se necesitan **herramientas tan avanzadas como la tecnología X-Guide**. Para explicar su funcionamiento de una forma muy simplificada, se puede decir que el implantólogo trabaja con una especie de GPS. Evidentemente, el proceso es mucho más complejo y antes es necesario dar unos pasos previos en los que la radiología digital y los sistemas 3D son fundamentales:

El primer paso es realizar un estudio radiológico del paciente, que se realiza con un **potente escáner intraoral**. De esta forma, se obtiene una imagen en 3D de la boca y de todas sus estructuras.
Posteriormente, **esa información pasa a un sofisticado software**. Este es el que permite planificar el implante con absoluta precisión según las características del paciente.

Una vez diseñado el implante, se genera una **guía quirúrgica virtual**. Es lo que ayudará al implantólogo a colocar el implante en el lugar exacto, marcando la posición, la profundidad y el ángulo adecuados. Es un **sistema de navegación dinámica que permite absoluta precisión**.

Ventajas de los implantes dentales sin cirugía

En comparación con las técnicas tradicionales de implantología dental, el uso de la tecnología X-Guide aporta importantes beneficios tanto al profesional como al paciente:

Precisión milimétrica

El diseño del implante se realiza con una precisión absoluta, gracias a esa imagen en 3D de la boca del paciente y al análisis que el software realiza. Tras ello, el sistema de navegación 3D X-Guide guía al profesional en la intervención. Este, sin embargo, controla el procedimiento en todo momento y puede introducir pequeñas modificaciones en caso de necesidad. De esta manera, la posibilidad de complicaciones o errores en la colocación se reduce prácticamente a cero.

Técnica menos invasiva y recuperación más rápida

En los implantes dentales sin cirugía **no es necesario realizar grandes incisiones en la boca del paciente** ni levantar la encía. Esto ofrece una doble ventaja a los pacientes: por un lado, se reducen las molestias en el momento de la intervención y, por otro, permite un postoperatorio mucho más rápido y recuperar la funcionalidad de la boca casi de inmediato.

Los tiempos de intervención se acortan

En un día, el paciente puede tener sus implantes ya colocados y recuperar su vida normal. En los implantes dentales sin cirugía todo el proceso, desde el diagnóstico hasta la colocación, **se puede realizar en una sola sesión**.

Indicado para casos complejos

El sistema de navegación 3D X-Guide de cirugía guiada está especialmente indicado en pacientes que hasta no hace mucho no eran buenos candidatos a un implante o que necesitaban someterse previamente a un proceso de injerto óseo. Ese era el caso, por ejemplo, de **personas con poco hueso, con hueso de mala calidad o con senos maxilares elevados**.

En una sesión, sin necesidad de injertos y gracias a técnicas quirúrgicas mínimamente invasivas, podrás recuperar la funcionalidad de la boca y volver a mostrar una sonrisa perfecta.

Carralero Clínica Dental Avanzada: especialistas en implantología

Nuestro reto es ofrecer en todo momento los tratamientos más innovadores, menos invasivos y con mejores resultados a nuestros pacientes. Por eso contamos en nuestra clínica con el s**istema de navegación 3D X-Guide para realizar implantes dentales sin cirugía**.

En Carralero Clínica Dental Avanzada tienes la posibilidad de **recuperar una sonrisa completa en poco tiempo** y, con ella, esa calidad de vida o esa autoestima perdida a causa de la ausencia de piezas dentales. Y todo ello en una sesión y sin apenas molestias.

¿Duele llevar la ortodoncia invisible Invisalign?

Saber si duele llevar la ortodoncia invisible **es una de las dudas más frecuentes** entre aquellas personas que desean mejorar su sonrisa y conseguir unos dientes bien alineados. Y la respuesta es no. La tecnología más avanzada y nuevos materiales hacen que Invisalign trabaje de una forma muy diferente a la ortodoncia tradicional y que **apenas ocasione molestias**.

Es un tratamiento que pasa desapercibido en todos los sentidos. No hay alambres ni piezas metálicas que causen roces o heridas, sino **alineadores transparentes hechos a medida**. Tampoco quedan molestos restos de comida atrapados en los aparatos. Y además de discreta, la ortodoncia invisible **facilita la higiene oral**, puesto que los alineadores se pueden poner y quitar.

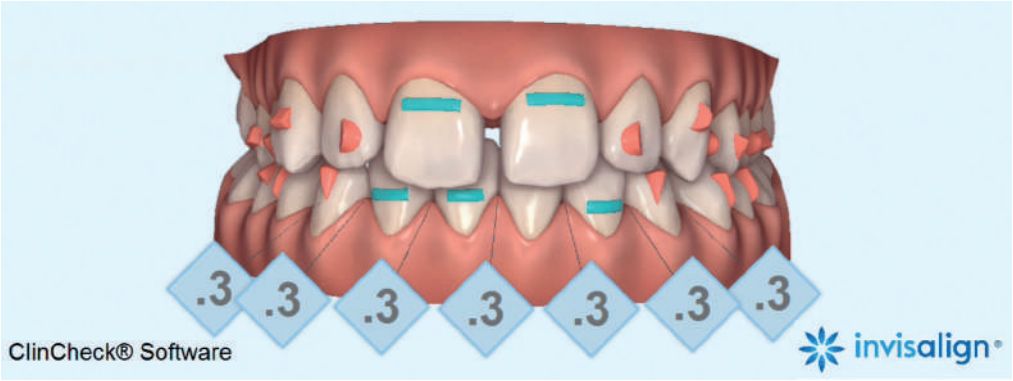
¿Por qué no duele llevar la ortodoncia invisible?

Uno de los motivos por los que no duele llevar la ortodoncia invisible es esa **ausencia de elementos metálicos adheridos a los dientes**. Pero no es el único. El secreto está en la forma en la que trabaja.

Los alineadores ejercen una presión suave sobre los dientes para que estos se desplacen a su posición correcta. Para favorecerlo, se colocan unos pequeños anclajes en algunas piezas. ¿Por qué esa fuerza que ejercen no es dolorosa? Porque **los alineadores se diseñan con un modelo predictivo muy preciso**.

Un complejo software prevé cuál será el movimiento dental, lo que permite **diseñar diferentes alineadores** para cubrir todo el tratamiento. Cuando dejan de ejercer presión solo hay que cambiarlos por el juego siguiente, normalmente cada 10 días. Con cada nuevo juego de alineadores se puede notar alguna pequeña incomodidad, pero esa ligera presión que siente es señal de que están realizando su trabajo.

En cualquier caso, hablar de molestia no implica que duele llevar la ortodoncia invisible, en absoluto. **Esa sensación de presión no interfiere en la vida cotidiana** y en un par de días desaparece. De no ser así, conviene consultar al ortodoncista porque podría haber un pequeño desajuste en alguna de las férulas.



El día a día con ortodoncia invisible Invisalign

Como no duele llevar la ortodoncia invisible, es muy fácil seguir el tratamiento, olvidarse de que se llevan alineadores y continuar con las rutinas diarias. **Se puede sonreír con confianza, hablar, tocar instrumentos o practicar deporte**. Y solo hay que retirar las férulas para comer como siempre o mantener una buena higiene dental.

En otras palabras: **Invisalign es mucho más cómodo que la ortodoncia tradicional** y permite alinear los dientes y corregir la mordida con las mismas garantías e incluso en un plazo más breve. Simplemente hay que **ser constante y llevar los alineadores el mayor tiempo posible** para no retrasar la obtención de resultados.

¿Se puede comer y beber con Invisalign puesto?

Saber si se puede comer y beber con Invisalign es una duda frecuente. Y **la respuesta es que sí**, pero siempre y cuando se retiren los alineadores antes. Estas son dos grandes diferencias entre la ortodoncia invisible y la tradicional: por un lado, **Invisalign se puede quitar y poner con facilidad**, por otro, esto significa que no hay restricciones alimentarias, como sí ocurre con los brackets.

Cómo es comer y beber con Invisalign

Con la ortodoncia tradicional se aconseja no ingerir alimentos duros que puedan dañar las piezas, tampoco aquellos que tengan hebras o semillas o que sean pegajosos. **Con los alineadores no hay que renunciar a nada**, basta con quitárselos para comer con absoluta normalidad y colocárselos inmediatamente después, aunque no antes de una buena higiene oral. Y, para beber agua, ni siquiera hay que retirarlos.

Es importante, sin embargo, tener muy en cuenta que para que el tratamiento ofrezca resultados en el plazo previsto **se deben llevar puestos los alineadores al menos 22 horas al día**. Pero esas dos horas son suficientes para disfrutar de las comidas y cepillarse los dientes después.

Comer con Invisalign

La ortodoncia invisible no obliga a modificar la dieta, pero **nunca se debe comer con los alineadores puestos**. Se pueden dañar o incluso partirse si se mastican con ellos alimentos duros. Y también podrían deteriorarse o deformarse con comidas muy calientes. Aunque se trate de alimentos que aparentemente no causan daños, es mejor tomarlos sin los alineadores.

¿Y a la hora de picotear o masticar chicle? Exactamente lo mismo, hay que quitárselos. En cualquier caso, **conviene evitar estos hábitos**. Implican estar más tiempo del recomendable sin las férulas y, en muchos casos, también ingerir alimentos poco saludables y dañinos para los dientes.

Otro aspecto que se debe tener en cuenta es que **el cambio de alineadores puede generar algo de sensibilidad**. Y en esos primeros días sí conviene tener cuidado a la hora de comer y beber con Invisalign. Lo ideal es optar por una dieta blanda que minimice las molestias. Pero eso no quiere decir que se pueda comer con las férulas, aunque sean caldos y purés hay que retirarlas.

Beber con Invisalign

Al igual que ocurre con la comida, no hay limitaciones. Se puede beber de todo, aunque siempre **es recomendable evitar bebidas con mucho azúcar** o carbonatadas para proteger el esmalte dental.

Si es agua, se puede tomar sin necesidad de quitarse los alineadores. En el caso de otro tipo de bebidas, sobre todo de refrescos o bebidas calientes, **el consejo es hacerlo sin férulas**. ¿La razón? Evitar que los azúcares que contienen queden en ellas y sirvan de alimento para las bacterias de la boca. Además, algunas bebidas pueden manchar las prótesis.

¿Qué pasa si bebo algún líquido que no sea agua con los alienadores Invisalign?

Retirar los alineadores lleva un segundo, pero son tan cómodos que es fácil despistarse y actuar como si no se llevaran. Si es algo puntual, no debería pasar nada. Pero en caso de tomar alguna bebida, el consejo es **quitárselos lo antes posible y lavarlos bien**, eso impedirá que queden restos adheridos en el interior o se manchen.

Este aspecto da pie a mencionar otra cuestión muy importante: aunque para comer y beber con Invisalign se retiren los alineadores, **nunca se deben colocar de nuevo si los dientes no están bien limpios**. Por supuesto, las férulas también se deben lavar y hay que guardarlas en su caja mientras no se lleven puestas para evitar que pierdan o se dañen.

Como has visto, aunque no puedas comer y beber con Invisalign puesto, los alineadores removibles te permitirán comer de todo con un gesto tan sencillo como es quitarlos y ponerlos.

PASATIEMPOS

Las adivinanzas dentales. Resuélvelas todas y conseguirás una taza molona.

Adivinanza 1.
Soy esencial en la boca, no me puedes negar,
y cuando me duele, no puedes evitar llorar.
Soy duro y afilado, con una forma puntiaguda,
¿Quién soy? Seguro que ya me has adivinado.

SOLUCIÓN: __ __ L __ __ __ __ __ .

Adivinanza 2.
En la boca soy el rey, sin corona, sin trono,
pero cuando me daña, sientes un gran abandono.
Tengo esmalte y dentina, me cuidas con esmero,
¿Sabes quién soy? Espero que sí, te lo espero.

SOLUCIÓN: __ __ __ __ A.

Adivinanza 3.
En la boca, en constante acción,
hablo, saboreo y doy dirección.
Tengo papilas y siempre estoy en danza,
¿Quién soy en esta fiesta de la boca?

SOLUCIÓN: __ __ N __ __ __.

Adivinanza 4.
En la garganta, en lo más profundo,
cuando trago o hablo, soy el mundo.
Vibrando en sonidos, doy la señal,
¿Quién soy en la cavidad oral?

SOLUCIÓN: __ __ __ P __ __ __ __ __ __.

CURIOSIDADES

¿Sabías que...

...el mal aliento matutino se debe a la disminución del flujo de saliva mientras dormimos?

La saliva ayuda a mantener la boca limpia y a eliminar las bacterias que causan el mal aliento.

...los cepillos de dientes eléctricos son más eficaces para limpiar los dientes que los cepillos de dientes manuales?

Un estudio encontró que los cepillos de dientes eléctricos reducen la placa dental en un 21% más y la gingivitis en un 11% más que los cepillos de dientes manuales.

...los dientes de los tiburones tienen una capacidad única de auto reparación?

Los dientes de los tiburones están diseñados para ser reemplazados continuamente a medida que se desgastan o se pierden, y pueden regenerarse en solo unos días.

Recupera una sonrisa joven: tratamientos para un aspecto más fresco y luminoso

Las expresiones faciales tienen una gran influencia en la percepción que los demás tienen de nosotros, incluso en la forma en la que nosotros mismos nos vemos. **Sonreír denota bienestar, transmite confianza y también nos quita años de encima**, según revelan algunos estudios. Pero ese gesto tan beneficioso, a la vez, puede acentuar las líneas de expresión. ¿Es posible recuperar una sonrisa joven?

Tratamientos como implantes, ortodoncia o carillas dentales permiten mostrar una dentadura completa, bien alineada y sin imperfecciones. Pero para mostrar una sonrisa joven se necesita algo más y la odontología cosmética tiene la respuesta.

Una sonrisa joven con ácido hialurónico

Con el paso de los años, la piel pierde hidratación y elasticidad, y una de las zonas más sensibles es el rostro. Cuando aparecen las líneas de expresión y esas arruguitas en las comisuras de la boca, la sonrisa pierde luminosidad. **El tratamiento con ácido hialurónico permite recuperar una sonrisa joven**.

¿Qué es el ácido hialurónico?

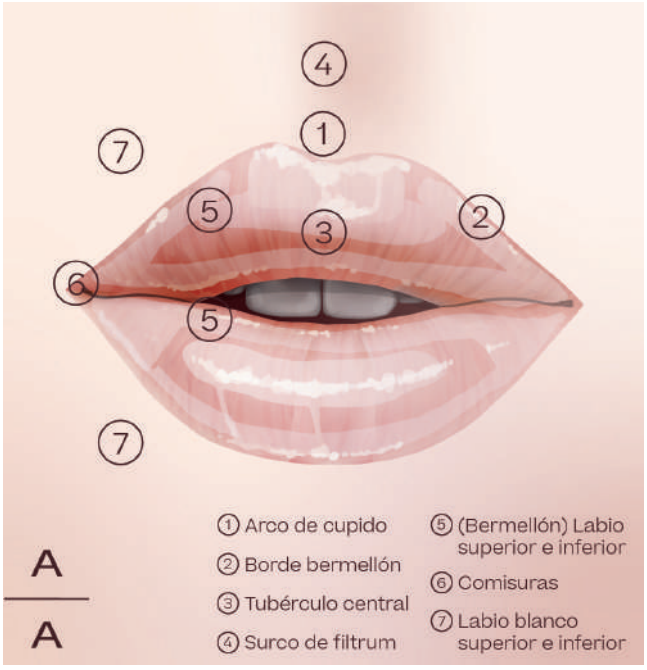
El ácido hialurónico **es una sustancia natural que nuestro organismo produce**. Es capaz de retener grandes cantidades de agua y de estimular la renovación de las células, además facilita la producción de colágeno. Gracias a él **la piel se mantiene hidratada y tersa**. Pero con los años la producción natural de ácido hialurónico se va reduciendo.

Cuando eso ocurre, la piel pierde hidratación y frescura, aparecen arrugas y el contorno facial se desdibuja. Y todo ello se refleja en la sonrisa, que puede perder parte de su atractivo y de ese efecto rejuvenecedor.

¿Cómo se aplica el ácido hialurónico para rejuvenecer la sonrisa?

Con la aplicación de ácido hialurónico para el rejuvenecimiento de la sonrisa lo que se consigue es **devolver a la piel de la zona perioral esa hidratación y elasticidad perdidas**. El procedimiento, que debe ser siempre realizado por profesionales cualificados, no entraña grandes dificultades.

Se realiza mediante pequeñas infiltraciones en el área



que se va a tratar. La aplicación se hace bajo anestesia local, **es rápida, indolora y segura**, ya que se trata de una sustancia biocompatible. Además, el efecto se puede apreciar casi de inmediato. El volumen que se ha perdido se recupera y, con ello, se suavizan las arrugas.

Pero con el ácido hialurónico aún se puede conseguir más para lucir una sonrisa joven. Es posible su aplicación para **rellenar y definir los labios**, realzar el contorno de la mandíbula o corregir pequeñas asimetrías faciales. Y todo ello ayuda también a rejuvenecer la sonrisa.

El tratamiento con ácido hialurónico, por otra parte, tiene una enorme ventaja: **resultados completamente naturales**. La sonrisa, simplemente perderá años, no da la impresión de que es artificial ni de que se ha pasado por quirófano para conseguirla.

Otros tratamientos para conseguir una sonrisa más joven

El uso de ácido hialurónico es habitual en tratamientos de rejuvenecimiento de la sonrisa. Sin embargo, los avances médicos han abierto otras posibilidades. En Carralero Clínica Dental Avanzada queremos estar siempre en vanguardia. Por eso, hemos incorporado una **técnica regenerativa innovadora: la técnica PRGF®-Endoret®**.

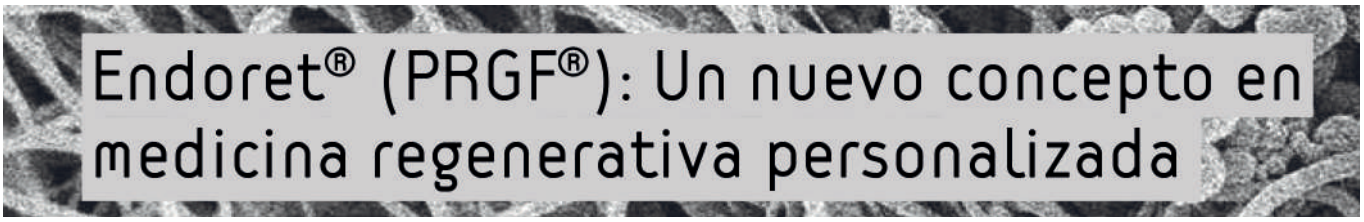
Este tratamiento consiste en la **aplicación de plasma rico en factores de crecimiento**. Plasma que se obtiene del propio paciente y que se administra mediante pequeñas infiltraciones en la zona que se desea tratar. Este tratamiento se emplea en odontología para acelerar los procesos de cicatrización, ayudar a regenerar hueso o reducir la inflamación.

Una bonita sonrisa te hará sentir más joven.

Pero también se puede aplicar para conseguir una sonrisa joven. El efecto en el contorno del rostro, y en especial de la boca, es el de una **piel más elástica, con más brillo, más hidratada y con menos arrugas** que permitirá volver a sonreír con confianza.

El tratamiento de **rejuvenecimiento facial con plasma** no solo sirve para regenerar la masa ósea del paciente, sino que también se emplea para rejuvenecer la piel sin ayuda de cirugías. Este innovativo tratamiento usa componentes naturales de tu cuerpo para reducir los signos del envejecimiento y arrugas no deseadas.

Si te preocupan las señales que el paso del tiempo ha marcado en tu sonrisa, pide cita en nuestra clínica dental. **Somos especialistas en estética dental**. Ver sonreír a nuestros pacientes es el mejor aliciente para seguir trabajando e innovando.



Suscríbete a nuestro Canal Difusión de Whatsapp

Envíanos un WhatsApp al 662 663 002 con tu nombre y la palabra ALTA DIFUSIÓN y consigue un cheque regalo de 15€ para cualquier tratamiento.

**Oferta válida para aquellos que se dan de alta por primera vez*

Síntomas de la apnea del sueño: señales y factores de riesgo que no debes ignorar

La apnea del sueño es un trastorno respiratorio común. Se calcula que **entre un 6 y un 8 % de la población española padece apneas o hipoapneas**. Sin embargo, es muy complicado determinar con exactitud cuál es su prevalencia. El motivo es que se trata de una patología muy infradiagnosticada.

Conocer los síntomas de la apnea del sueño, identificarlos y acudir al especialista en caso de que aparezcan es importante. **Un diagnóstico precoz permitirá iniciar tratamientos adecuados** y evitar así las consecuencias negativas que para la salud tiene no dormir bien.

¿Cuáles son los síntomas de la apnea del sueño?

A nivel popular **se suele asociar este trastorno con el ronquido**. Pero, aunque sea una de las señales más frecuentes y perceptibles de esta patología, hay otros muchos **síntomas de la apnea del sueño:**

- Pausas en la respiración que pueden ser prolongadas y finalizar con un ronquido fuerte.
- Jadeos al respirar mientras se duerme.
- Despertares nocturnos, dificultad para mantener el sueño.
- Necesidad de levantarse por la noche a orinar.
- Sueño agitado, pesadillas o hablar dormidos.
- Sequedad de boca y faringe al levantarse.
- Dolor de cabeza por la mañana.
- Somnolencia diurna y fatiga.
- Falta de concentración o problemas de memoria.
- Irritabilidad, estado anímico bajo y cambios en la personalidad.
- Aumento de peso.
- Disfunciones sexuales o disminución de la libido.

Muchos de estos síntomas de la apnea del sueño **no son perceptibles por quien sufre este trastorno** o no se relacionan con él. De ahí la importancia de conocerlos y acudir al médico u odontólogo lo antes posible.

Factores de riesgo en la aparición de la apnea del sueño

Identificar los síntomas de la apnea del sueño es especialmente relevante en personas que tienen algún factor de riesgo asociado a este trastorno. Esos factores son muy diversos y pueden ser genéticos o adquiridos:

- Disfunciones o problemas anatómicos en la vía aérea superior: obstrucción nasal, paladar grande, amígdalas híper desarrolladas o lengua con una base muy gruesa, entre otras.

- Malformaciones maxilofaciales, como una mandíbula o maxilares pequeños o mandíbula retraída.

- Cuello grueso: las personas con mayor circunferencia de cuello suelen tener las vías respiratorias más estrechas.

- Obesidad: los cúmulos de grasa alrededor de las vías respiratorios pueden dificultar la respiración.

- **Factores genéticos:** si en la familia hay personas que sufren apnea del sueño se incrementan las posibilidades de padecerla.

- **Sexo y edad:** los hombres son más propensos a manifestar síntomas de la apnea del sueño, también las personas mayores.

- **Consumo de alcohol o sedantes**, puesto que relajan los músculos que intervienen en el proceso respiratorio.

- **Tabaquismo.**

- **Ciertas enfermedades como trastornos endocrinos o neuromusculares**, accidentes cerebrovasculares, enfermedades pulmonares o trastornos hormonales.

La detección precoz de la apnea del sueño es fundamental

La apnea del sueño no solo puede afectar a la calidad de vida de quien la sufre. También **puede tener consecuencias muy serias para la salud** que van desde hipertensión a problemas cardiacos, alteración de la función hepática o trastornos metabólicos. Y a ello habría que sumar el **riesgo de sufrir accidentes de tráfico** o laborales por falta de concentración.

Los síntomas de la apnea del sueño se reflejan en la boca y algunos de los factores de riesgo se manifiestan en su estructura. Por ello, **el odontólogo puede diagnosticar esta patología e iniciar un tratamiento para evitar las consecuencias de este trastorno** y devolver la calidad de vida que haya podido perder el paciente.

En pacientes con apnea del sueño leve o moderada, ese tratamiento pasa por el **uso de dispositivos mandibulares**. Son férulas que se hacen a medida y que fuerzan a la mandíbula a adelantarse ligeramente. Con ello **se consigue abrir las vías respiratorias y mejorar la respiración**, evitando esos periodos de apnea. Además de ello, son dispositivos discretos, pequeños y cómodos de llevar que no impiden hablar o beber.

Si has manifestado alguno de los síntomas de la apnea del sueño o hay alguien en casa que los padece, no dejes pasar el tiempo. **Cuanto antes se diagnostique y se trate, antes se recupera la calidad de vida**.

En Carralero Clínica Dental Avanzada podemos realizar un estudio en profundidad y ofrecer el tratamiento con dispositivos mandibulares de última generación.

Concursos, promociones, sorteos, novedades, diversión... No pierdas detalle y síguenos en nuestras Redes Sociales

Pacientes felices: Benjamín Perales

"Yo quería una sonrisa como la de los presentadores de la tele"

Hace unos años, Benjamín decidió dar un giro a su vida, entró en nuestra clínica y comenzó un viaje que cambiaría su sonrisa para siempre. Aquí os dejamos su testimonio.

¿Cómo era tu sonrisa?

La sonrisa es la misma, pero la impresión, tanto para mí como para otras personas, es ahora bastante más agradable, más limpia, más higiénica y, por supuesto, más bonita.

¿Qué te motivó a ir al dentista?

Pues primero, la higiene. Luego, la salud de cara al futuro y, sobre todo, siempre ha sido algo que me ha impactado. Por ejemplo, cuando había un entrevistador de TV o una persona famosa. Ahora es más común ver a gente más normal, de nuestro entorno, con una boca parecida a la mía, pero hace años no era tan normal ver a una persona pública con esa sonrisa tan bonita, y siempre me había gustado la idea de poder tener una así alguna vez.

¿Qué tratamientos te han realizado?

Me han quitado bastantes dientes que no estaban bien y me han puesto implantes. Después de 5 o 7 años de haber dejado los brackets, me han vuelto a arreglar la boca. Había que volver a poner la boca en orden con un tratamiento de ortodoncia con Invisalign Lite, que duró unos 4 meses. Luego me hicieron una higiene más profunda y, al final, pues lo que ellos dicen carillas, para darle el toque final a la sonrisa.

¿Estás contento con los resultados obtenidos?

Sí, mucho, mejor de lo que yo esperaba porque he visto a otra gente que también se lo ha hecho y me ha gustado, pero los que llevo yo los veo mejor, más guais, más bonitos. Igual es porque son míos, no sé.

¿Cómo ha cambiado tu vida con tu nueva sonrisa?

Mi imagen es diferente, mis hijos, mi pareja, mis amigos me han dicho que me ha quedado muy bien. Parece que retrocedes un poco en el tiempo, como que te ves más joven, ¿no? Y la verdad, como he dicho a nivel personal, para mí es agradable despertarme por la mañana, lavarme la cara, lavarme los dientes y ver ese blanco tan bonito y los dientes en su sitio. La forma de comer también me ha cambiado. Muy bien, de verdad que sí, lo volvería a hacer.

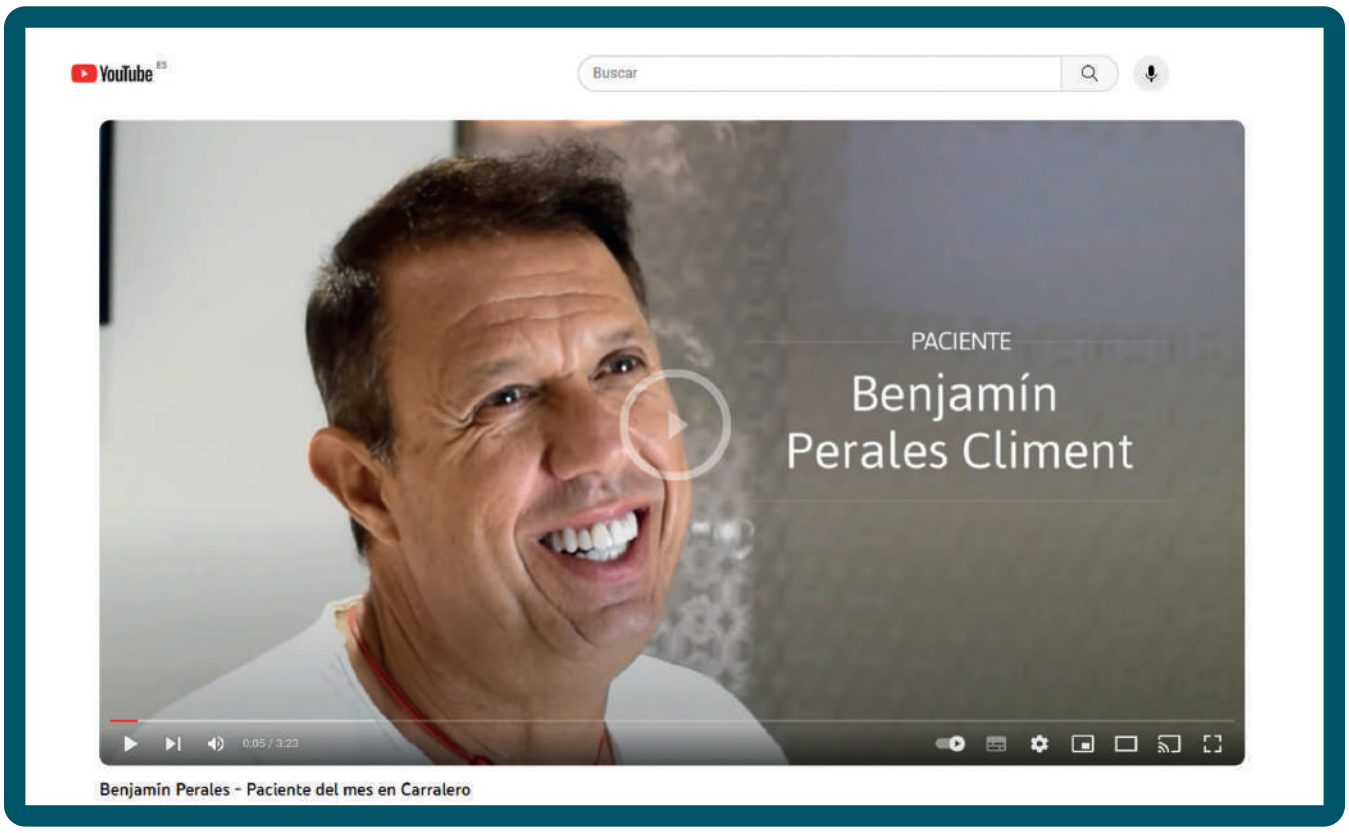
¿Recomendarías Carralero Clínica Dental Avanzada?

Sí, claro, de hecho, mis dos hijos también han pasado por aquí ya. El Dr. David Carralero, personalmente lo conocí cuando empezó. Siempre me ha gustado su profesionalidad, su interés, su forma. El implantólogo, el Dr. Luis Martorell es un artista, ese tío es una máquina operando y colocando los implantes, y el Dr. Pablo Arenas es otro figura poniendo carillas. La verdad es que la gente que hay aquí es fantástica, te hacen sentir cómodo y siempre a gusto. No es publicitario, es real, que quede claro ¿eh?

Cuando cambias tu sonrisa, retrocedes en el tiempo porque hace que te veas más joven.

Su historia es un recordatorio de que nunca es tarde para transformar tu sonrisa y tu vida. ¡Siéntete orgulloso de tu sonrisa!

No te pierdas los testimonios de nuestros Pacientes Felices y suscríbete a nuestro canal de Youtube @dentalcarralero



Carralero

CLÍNICA DENTAL AVANZADA

EXPERTOS EN ORTODONCIA INVISIBLE

invisalign

Invisalign Comprehensive

Invisalign Teen

Invisalign First

La ortodoncia para todos los públicos

96 227 13 75
662 663 002
653 876 613

Reina, 50. Xàtiva - Valencia.
info@dentalcarralero.com
dentalcarralero.com