DENTAL MAGAZINE

REVISTA DE SALUD BUCODENTAL - EDICIÓN GRATUITA - AÑO 0 / Nº 3

BELMONTE
CENTRO AVANZADO DE ODONTOLOGÍA

Dr. Nicolás Belmonte
Médico Estomatólogo

BELMONTE CARE

BELMONTE BECA SOLIDARIA

10 razones para elegir nuestra clínica

¿Por qué se caen los dientes de leche?

Encías Sanas

Plan de Responsabilidad Social Corporativa

Bruxismo: Siete de cada diez adultos lo padecen

Av. de España, 29 - 02002 Albacete - Telf.: 967 222 630
www.belmonteclinicadental.com

¿Por qué se caen los dientes de leche?

¿Alguna vez se ha preguntado por qué no tenemos una sola dentición?

Es decir, ¿por qué no nos quedamos con los primeros dientes, los llamados "dientes de leche", sino que se acaban cayendo dando paso a unos nuevos? ¿O por qué no tenemos tres cambios de dientes? Esta última nos podría ser muy útil en los momentos en que tenemos problemas con las piezas de la segunda ¿no es cierto?

En la Odontología, entendemos que los dientes son unas estructuras constituidas por la corona y la raíz. La corona es la porción visible en la boca y su disposición está formada por el esmalte (la capa más externa), la dentina y la pulpa, comúnmente llamada nervio. La raíz está insertada en el hueso de los maxilares y, a diferencia de la corona, está compuesta por: cemento, en lugar de esmalte, dentina y pulpa. Y entonces, ¿por qué cambiamos los dientes?

Todas las partes de nuestro cuerpo se desarrollan en mayor o menor medida durante el período de crecimiento, en el cual influyen factores fundamentalmente genéticos. En el caso de los dientes, a pesar de que pensemos lo contrario, **una vez formados no crecen más.** Su tamaño está constituido genéticamente.

Cabe destacar que cuando los primeros dientes o dientes de leche se asoman en la boca no aumentan de tamaño, sólo se desarrolla la raíz hasta que queda perfectamente ajustada y simultáneamente los dientes se van "acomodando" en la arcada. A medida que pasa el tiempo, **los dientes se van distribuyendo en el espacio disponible a lo largo de los maxilares**, los cuales sí aumentan su tamaño hasta que el paciente finaliza su crecimiento. En el caso de los niños, sus maxilares al principio son pequeños y disponen de poco espacio para albergar los dientes, es por ello por lo que van saliendo poco a poco. **Cuando se completa la aparición de los dientes de leche, éstos ascienden a veinte y son más pequeños** que los de la segunda dentición, los cuales llegan a ser 32. Como los maxilares y el resto del cuerpo siguen creciendo, los dientes de leche quedarían un poco ridículos en unos maxilares ya desarrollados. Es por ello por lo que se inicia el cambio progresivo de los dientes de leche por los definitivos.

¿Cuántos dientes tenemos? ¿Cómo se explica que los dientes de leche sean veinte y los definitivos treinta y dos?

Los doce dientes nuevos que aparecen se van colocando en las arcadas, por detrás de la última muela de leche y son la muela de los seis años, que es la primera muela definitiva en erupcionar y, precisamente por ello, suele ser la más afectada por las caries; la de los doce años y la del juicio. Esto se lleva a cabo en cada lado de ambas arcadas, lo que constituye un total de doce.

ENCÍAS SANAS

La gingivitis es una inflamación de la encía, el tejido que rodea el diente. Las encías se muestran enrojecidas e inflamadas. El sangrado de las encías durante el cepillado es a menudo el primer síntoma de esta inflamación. La gingivitis puede afectar a cualquier persona y a cualquier edad y no presenta dolor en un primer momento. Si no se trata, puede evolucionar y ser dolorosa. **Para evitar la gingivitis es importante mantener hábitos diarios de cepillado** y uso de enjuagues bucales. Recomendamos el uso del enjuague antiséptico como parte de esta rutina. Éstos refuerzan los dientes contra la caries y ayudan a evitar la gingivitis al eliminar su causante principal, la placa.

FASE 1

Lesión inicial. La gingivitis es leve. Las encías pueden sangrar ligeramente durante el cepillado. El enrojecimiento de las encías pasa prácticamente desapercibido.

FASE 2

Lesión temprana. La gingivitis es moderada. El sangrado producido por el cepillado es más abundante, las encías están enrojecidas y aparece la primera hinchazón.

FASE 3

Lesión establecida. La gingivitis es grave. El sangrado es espontáneo. El epitelio conectivo que fija la encía al diente se ve afectado. Una vez que la encía deja de adherirse a la superficie del diente, el surco gingival (esto es, el espacio entre la encía y el diente) crece.

La gingivitis es reversible. Dado que la causa principal de la gingivitis es la placa, visitar al dentista y mantener una buena higiene bucal ayudarán a solucionar el problema.

FACTORES AGRAVANTES

Además de las tendencias genéticas que presenta cada persona, hay una serie de factores agravantes. Algunos pueden controlarse, como el tabaquismo o la falta de vitamina C o B3. Sin embargo, hay otros factores más difíciles de cambiar: los cambios hormonales durante el embarazo (gingivitis durante el embarazo), la menopausia o el uso de anticonceptivos orales, algunos tratamientos inmunosupresores y para la epilepsia, las coronas o los empastes mal hechos y la colocación de los dientes. Cuando los dientes se solapan es más complicado eliminar la placa con el cepillado.

EL TABAQUISMO

El tabaco debilita las encías. El humo del tabaco cambia la respuesta del organismo a los ataques de las bacterias responsables de las enfermedades de las encías. El riesgo de desarrollar gingivitis y posteriormente periodontitis aumenta con el tabaquismo durante todo el tiempo en que el paciente fuma. Por lo tanto, cuanto más tiempo fumes, más probable es que desarrolles una enfermedad de las encías o periodontitis. Por el contrario, el riesgo disminuye tan pronto como se deja de fumar.

Comienza el Plan de Responsabilidad Social Corporativa de Centro Avanzado de Odontología Belmonte

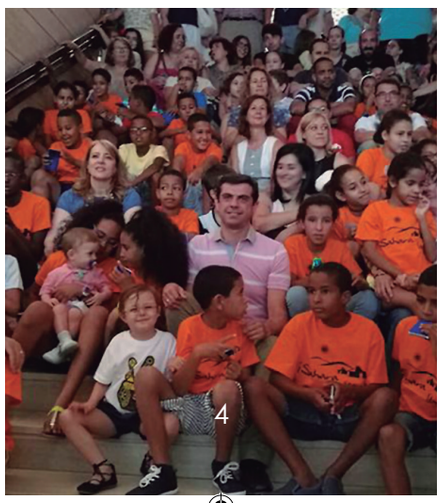
PROGRAMA "VACACIONES EN PAZ"

Vacaciones en Paz

Centro Avanzado de Odontología Belmonte pone en marcha su **Plan de Responsabilidad Social Corporativa** con la atención y el cuidado de la salud bucodental de más de 30 niños de origen saharaui, procedentes de los campamentos de refugiados de Tinduf (Argelia), que residirán en Albacete durante los meses de julio y agosto.

Los peques de entre 8 y 12 años, recién acogidos por varias familias de la capital albaceteña, forman parte del Proyecto "**Vacaciones en Paz**" desarrollado por la Asociación de Amigos del Pueblo Saharaui. Una agrupación que, a través de esta iniciativa, pretende que los menores tengan un verano diferente, lejos de las condiciones climatológicas que caracterizan al desierto del Sahara, su lugar de origen; y la situación bélica que viven en los campamentos durante todo el año. Asimismo, a lo largo de estos meses de verano, se les asegurará una correcta nutrición y se les realizará un chequeo médico exhaustivo.

Es en este último punto, en el que este año Centro Avanzado de Odontología Belmonte quiere colaborar con la Asociación albaceteña, garantizando también a los niños el mantenimiento de una correcta salud bucodental. Un proyecto que, para el equipo de esta clínica de la ciudad de Albacete "supone un enriquecimiento mutuo", ya que "no solo los niños ganan en salud, a nivel educativo y clínico, sino que el personal de la clínica se verá también enriquecido al poder compartir con ellos experiencias vividas y diferentes valores sociales y culturales".



La **Asociación de Amistad con el Pueblo Saharaui** en Albacete nace en marzo de 1993. Es una entidad sin ánimo de lucro que centra sus esfuerzos en ayudar al pueblo saharaui a través de diferentes proyectos solidarios.

Entre ellos, "Vacaciones en Paz", un proyecto que tiene por destino los campamentos saharauis en el desierto argelino, donde la supervivencia de casi 200.000 personas depende única y exclusivamente de la ayuda humanitaria que les llega desde el exterior.

Belmonte Care

Pero ésta es solo una de las líneas de actuación contempladas en el Plan de Responsabilidad Social Corporativa de la clínica castellano-manchega; ya que, durante los próximos dos años, **Centro Avanzado de Odontología Belmonte se compromete también a trabajar en pro del cuidado y la mejora de la salud bucodental de la población de Albacete**, atendiendo a coste 0 a los grupos de mayor riesgo tras sufrir algún problema de salud bucodental. Para su selección, coordinada con instituciones sociales del municipio, se tendrán en cuenta, entre otros factores, su situación económica y el riesgo de exclusión social. Asimismo, los finalistas entrarán a formar parte del programa bautizado como **BELMONTE CARE:** su tratamiento dental no supondrá ninguna contraprestación económica. Centro Avanzado de Odontología Belmonte pretende así, ayudar a todos aquellos albaceteños que, según criterios objetivos, como los anteriormente mencionados, no pueden acceder a un tratamiento dental con sus propios medios económicos; devolviéndoles la salud, funcionalidad y estética de su sonrisa.

>> Equipo de Centro Avanzado de Odontología Belmonte

Beca Solidaria

En esta misma dirección, Centro Avanzado de Odontología Belmonte creará una Beca Solidaria con dotación económica para costear el proyecto de una organización sin ánimo de lucro de la ciudad que será la elegida mediante un Concurso Abierto en el que se podrán presentar todas las iniciativas sociales que están desarrollando su labor en el municipio de Albacete. Una iniciativa que en este Centro odontológico ha generado una gran ilusión, ya que "sea cuál sea el proyecto ganador, éste supondrá también que el personal se sienta partícipe de una actividad social solidaria y de gran generosidad que ayude a devolver la sonrisa a un gran número de personas del municipio"

Por su parte, la asociación que resulte ganadora, además de recibir dicha dotación económica, aumentará su visibilidad gracias a que su actividad será divulgada en la revista de comunicación de la Responsabilidad Social Corporativa de Centro Avanzado de Odontología Belmonte.

Una responsabilidad social que conllevará, de forma paralela, una adecuada y constante campaña de divulgación de la importancia de cuidar la salud dental entre la población albaceteña. Tarea que ya se inicia en el presente artículo y todos los demás que integran lo que para Centro Avanzado de Odontología Belmonte será su plataforma de comunicación y noticias sobre salud bucodental, y que en este momento tiene entre sus manos: **Dental Magazine.**

BRUXISMO:

SIETE DE CADA DIEZ ADULTOS LO PADECEN

Dr. Nicolás Belmonte
Médico Estomatólogo

El bruxismo consiste en un apretamiento desmesurado de los dientes de forma involuntaria y que el paciente no puede controlar. Su presencia es más habitual en personas de temperamento nervioso y el estrés juega un papel importante en su desarrollo. Siete de cada diez adultos padecen bruxismo. Según algunos estudios realizados sobre el bruxismo, **las personas que lo padecen pueden llegar a soportar una presión de unos 150 kg, mientras que cuando masticamos de forma consciente realizamos una fuerza de 10 o 40 kg.**

Los principales síntomas que puede causar esta dolencia son los dolores musculares y contracturas en la zona cervical, dolor de mandíbula o, la más habitual, el desgaste de dientes. Pese a que puede parecer un hábito extraño, la acción de apretar los dientes de forma involuntaria ha aumentado en un 30%, en los últimos años. Normalmente es el dentista quien detecta el bruxismo al observar un desgaste anómalo de los dientes.

En ocasiones se producen alteraciones en la articulación temporomandibular (que es la que utilizamos al masticar o al hablar), debido al sobreesfuerzo que implica el apretamiento dentario. También puede aparecer cefalea o dolor de cabeza debido a la sobrecarga de los músculos masticatorios.

La patología como se puede ver es multifactorial, por lo que puede ser detectada por otros especialistas como los otorrinolaringólogos (por la proximidad de la articulación al oído), los cirujanos maxilofaciales, los neurólogos (por las cefaleas), psicólogos, fisioterapeutas, etc.

Sus consecuencias son fundamentalmente el desgaste de los dientes de manera excesiva y que también todos los trabajos realizados en boca tengan más riesgo de deteriorarse (obturaciones, coronas, dientes desvitalizados, prótesis e incluso los implantes dentales).

La única solución frente al bruxismo es una férula dental de descarga. Se trata de una pieza adaptada a la boca de cada paciente, que se amolda a la dentadura y permite que los músculos de la mandíbula se relajen. Éstas deben hacerse a medida para cada paciente, y por ello existen diferentes tipos dependiendo de la patología tratada.

> **"El estrés juega un importante papel en el desarrollo del bruxismo"**

Son fundamentalmente de uso nocturno, aunque también se pueden utilizar de forma diurna, y debe ser el dentista quien determine su tipo, su uso y los controles pertinentes. De este modo, se evita dar golpes en las articulaciones con los movimientos de fricción rítmica de los dientes que no se realizan por la acción de masticar. En ocasiones, se combina con el uso de medicación y fisioterapia.

Sólo se recurre a la cirugía en casos muy extremos. Como ya hemos comentado el tratamiento suele ser multifactorial, por lo que puede ser necesaria la colaboración de varios especialistas, aunque el más indicado es el dentista que sepa tratar este tipo de trastornos.

Las recomendaciones más comunes para evitar el bruxismo son por ejemplo dormir boca abajo, no consumir bebidas estimulantes como el café, vigilar la postura del cuerpo y practicar deporte habitualmente y, sobre todo, no masticar chicle.

¿Sabías qué...

... EL XILITOL QUE CONTIENEN ALGUNAS BEBIDAS, CHICLES Y CARAMELOS PREVIENE Y DISMINUYE EL RIESGO DE CARIES.

El xilitol es un edulcorante natural, extraído de la madera del abedul, con importantes efectos anticariogénicos y bacteriostáticos. Este sustituto natural del azúcar se emplea como edulcorante en bebidas, chicles o caramelos sin azúcar; y previene y reduce la aparición de caries entre un 30 y un 85 %. Además de mermar el riesgo de formación de la placa bacteriana y contener un 40% menos de calorías que el azúcar.

... DEBERÍAMOS CAMBIAR NUESTRO CEPILLO DE DIENTES CADA COMIENZO DE ESTACIÓN

¿Tienes nuevo cepillo de dientes para esta primavera? Pocos reclamos publicitarios veremos de este tipo por parte de los dispensadores de uno de los objetos protagonistas de nuestra higiene dental. Sin embargo, lejos de intentar ser un gancho comercial, cada uno de nosotros deberíamos cambiar los cepillos de dientes, de media, cada 3 meses que es lo que dura cada estación del año. Asimismo, aquellas personas que tiendan a cepillarse con más fuerza, y, por tanto, desgasten más su cepillo de dientes, deben cambiarlo antes. De lo contrario, corremos el riesgo de contraer infecciones por los hongos y bacterias que permanecen en las cerdas del cepillo.

... EL PRIMER SILLÓN DENTAL FUE UNA ADAPTACIÓN DE LAS SILLAS DE MADERA DE LAS PELUQUERÍAS QUE HIZO JOSIAH FLAGG.

A mediados del siglo XVIII los dentistas comenzaron a utilizar, en sus consultorios, sillas de madera que ya se estaban empleando en los pequeños salones de peluquerías. Un primer sillón al que le añadieron dos reposabrazos, para que los pacientes se pudiesen agarrar con fuerza en el momento de la extracción de cualquier pieza dental, y un reposacabezas. En 1790 Josiah Flagg, considerado como el padre de la odontología americana, decide acolcharlo y es cuando comienza a considerarse un sillón odontológico. Sin embargo, y aun siendo la odontología un servicio poco democratizado en cuanto a su acceso por entonces, no sería hasta 1832 cuando James Snell patentó el primer sillón reclinable. Así, transcurrida una década, el cirujano y dentista italiano Giovanni Platerio, tras horas de observación y prácticas con sus propios pacientes para descubrir cómo mejorar la comodidad y efectividad del invento, apostó por un sillón reclinable y de respaldo reducido. Él y los profesionales del sector abandonan las viejas praxis de atención al paciente: apretaban al paciente entre sus rodillas para realizar cualquier tipo de servicio que conllevase una exploración bucal, y la inicial silla de madera evoluciona a una total adaptación a las necesidades del servicio dental.

... LOS BUDISTAS CONSERVAN COMO OBJETO DIVINO EL CANINO IZQUIERDO DE BUDA

Hasta un santuario en la ciudad asiática de Kandy (Sri Lanka), llamado Templo del Diente, viajan miles de devotos de la religión budista, y turistas de todo el mundo para rendir culto y poder ver en primera persona a una de las más importantes reliquias del budismo: un canino izquierdo de 2,5 cm de Buda. Se trata de un templo rodeado por una muralla, catalogado por la UNESCO como Patrimonio de la Humanidad, que protege en su interior a este diente que, a su vez, protagoniza una de las más importantes festividades de la ciudad de Sri Lanka: La Procesión del Diente de Buda. Diez días estivales de época medieval y en los que se pueden ver elefantes, bailarines, música y fuego por todas las calles del emblemático lugar.

Plan de Responsabilidad Social Corporativa Centro Avanzado de Odontología Belmonte

PROGRAMA "VACACIONES EN PAZ"

ORGANIZA:

BELMONTE
CENTRO AVANZADO DE ODONTOLOGÍA

BELMONTE CARE

BELMONTE
BECA SOLIDARIA

COLABORA:

Asociación de Amistad
con el Pueblo Saharaui