BELMONTE
CENTRO AVANZADO DE ODONTOLOGÍA

EDICIÓN GRATUITA - JUNIO / 2019

Mujeres que mueven el mundo: **La Aguja Solidaria**.

El secreto de la felicidad lo conoce la primaveraeficios.

¿No sabes qué ponerte en tu próximo evento "**BBC**"?

Apnea del sueño
causas, síntomas y tratamiento.

¿Cuánto sabes sobre **salud bucodental**?

BELMONTE CARE

AYUNTAMIENTO DE ALBACETE

BELMONTE BECA SOLIDARIA

967 222 630 - www.**belmonte**clinica**dental**.com

Mujeres que mueven el mundo:

La Aguja Solidaria

Cuando la fuerza de una mujer se une a la de otras muchas, **la explosión generada resulta imparable.** Eso justamente es lo que sucede desde 2014 en **La Aguja Solidaria**.

Esta gran **Asociación de Emprendedoras Sociales** sin ánimo de lucro y no gubernamental, formada por mujeres víctimas de violencia de género, mujeres afines a ellas y por otras muchas en riesgo de exclusión social, persigue **la igualdad entre hombres y mujeres.** Una de las promotoras de esta entidad, trabajó durante veinte años como educadora en la Casa de Acogida de Mujeres Víctimas de Violencia de Género de Albacete, donde organizaba talleres de manualidades y costura/reciclaje, con el fin de proporcionar a las usuarias del centro una alternativa de ocio, promover el trabajo en equipo y fomentar la creatividad en un entorno seguro donde sentirse apoyadas y escuchadas.

Gracias a la semilla plantada con dichos talleres -en concreto el de costura/reciclaje- nació la idea del proyecto **La Aguja Solidaria**, un taller de costura en Albacete donde se enseña a coser a las mujeres, con la finalidad de que puedan aprender un oficio con el que accedan al mundo laboral y consigan autonomía económica. De ese modo, se da un gran impulso y apoyo moral a las mujeres con menos recursos económicos para que puedan huir de un hogar donde son víctimas de violencia machista. Por otra parte, gracias a desarrollar esta actividad, pueden descubrir su talento, aumentando su autoestima y mejorando su salud psicológica.

El equipo de La Aguja Solidaria está compuesto por mujeres, en su mayoría, con pocos recursos, pero con unos valores y con un potencial admirables: una de ellas, está cursando estudios de moda y confección en la Universidad Laboral de Albacete. Durante el presente curso, están preparando a seis mujeres para que se perfeccionen en la realización y decoración de los centros, y en técnicas de enseñanza, para que puedan dedicarse a ser monitoras. Asimismo, también cuentan con ayuda técnica en nuevas tecnologías, comercio y contabilidad gracias a expertos voluntarios, y con la experiencia de la profesora de educación especial de adultas del Centro de la Mujer, **Rita Moya.**

Desde Centro Avanzado de Odontología Belmonte apoyamos esta bonita iniciativa y a estas valientes mujeres. Todas ellas son el ejemplo de que la realidad se transforma con hechos, nunca solo con palabras... y de que **dos simples agujas de coser te pueden cambiar la vida.**

El secreto de la felicidad lo conoce la primavera: Descubre por qué sonreímos tanto con el buen tiempo y cuáles son todos sus beneficios.

Con la **llegada de la primavera** damos la bienvenida al buen tiempo y a los días con más horas de luz. Durante esta época, nuestro bienestar y la energía acostumbran a mejorar.

La primavera **favorece la secreción de dopamina, feromonas y oxitocina,** contribuyendo a sentirnos mejor con nosotros mismos y con el resto. Asimismo, existe una tendencia a una mayor apertura a la comunicación, al amor y a la felicidad. Y, ¿qué puede revelar más ese estado de alegría y satisfacción que una sonrisa?

La sonrisa nos hace sentir cómodos y aceptados. Así, mantener una **salud bucodental** óptima y poder mostrar nuestra dentición es fundamental para la autoestima y la autoconfianza. Pero, ¿eres consciente de cuáles son todos sus beneficios? ¡Te los contamos!

1-SONRIENDO, LIBERAMOS ENDORFINAS Y SEROTONINA.

Las **endorfinas** son las responsables de hacernos sentir felices, relajados y reducir el estrés: mejoran el humor, aminoran los dolores y la ansiedad, retrasan el envejecimiento y renuevan energías. La **serotonina,** por su parte, actúa en el cerebro regulando la angustia, el humor y el estado de felicidad. Liberándose más cantidad en el torrente sanguíneo, estamos más felices y activos.

2-SONREÍR ES UN BUEN EJERCICIO

Una sonrisa impulsa el movimiento de unos cuatrocientos músculos, incluidos algunos abdominales. Unos veinte segundos de risa son equivalentes a ¡tres minutos de ejercicio físico!

3-LA SONRISA AYUDA A LIBERAR EMOCIONES

Este gesto puede permitirnos oxigenar todas aquellas emociones que tenemos reprimidas en nuestro interior.

4-SONREÍR AUMENTA LA CONFIANZA

Una persona sonriente tiende a ser más segura de sí misma y a tener una autoestima más alta que quienes mantienen un semblante serio.

5-UNA SONRISA TE HACE MÁS ATRACTIVO

Mostrarnos contentos nos hace parecer más cercanos de quienes nos rodean y la interacción social se hace mucho más fácil, llevadera y agradable.

6-¡SONREÍR ALARGA LA VIDA!

Quienes siempre tienen una sonrisa para los demás consiguen vivir más y mejor. Según un estudio publicado en 2010 en la revista Psychological Science, las personas que no sonríen viven un promedio de 75 años, mientras que las que sí lo hacen alcanzan los 79-80 años de vida.

Ya lo sabes, ¡sonríe cada día! Dedicarte más tiempo a ti y a los tuyos, disfrutar de las actividades al aire libre y brindar una sonrisa a los demás te hará sentir mucho mejor.

¿NO SABES QUÉ PONERTE EN TU PRÓXIMO EVENTO "BBC"?

¿Eres de los que se asustan al recibir invitaciones de "bodas, bautizos y comuniones (BBC)" y optan por esconderse hasta que acabe la **primavera**? ¿O, por el contrario, te encanta pensar en qué look lucirás y en lo bien que lo pasarás con tus seres queridos y amigos?

Si perteneces al segundo grupo, seguro que no pasas por alto ningún detalle del evento al que te han invitado, incluida la **sonrisa**. Y es que **¿quién no se apunta a deslumbrar no solo con la ropa, sino también con una dentición de película?**

Si la primavera ha llegado con eventos "BBC" bajo el brazo, te ayudamos a lograr esa tan soñada sonrisa con nuestros consejos. Di adiós a los complejos: tu momento es ahora. **¡Brilla con luz propia!**

SONRISA MÁS BLANCA CON UN BLANQUEAMIENTO

Si tus dientes no son tan blancos como desearías, deja de preocuparte: apuesta por un **blanqueamiento dental**. Recomendamos realizarlo con mes y medio de antelación, puesto que puede producir un poco de sensibilidad dental. Adelantándote, te ahorras ese posible problema el **día del evento**.

En las **técnicas de blanqueamiento** se pone en contacto el peróxido de hidrógeno o peróxido de carbamida con la dentición a una determinada concentración que libera oxígeno y cambia el color del diente aclarándolo.

Hay tres tipos de blanqueamiento dental:

-Profesional o en clínica: más intenso y rápido. Resultados desde la primera sesión.

-Domiciliario: menos intenso. El paciente, con una férula (prescrita y supervisada por el profesional), lo realiza en casa. -Requiere supervisión por parte del odontólogo.

Combinado: primero se realiza en clínica y, posteriormente, se complementa en casa bajo supervisión del dentista.

Se recomiendan dos sesiones de unos 20 minutos: ¡ya verás cómo notas la diferencia!

CARILLAS DENTALES PARA CUBRIR IMPERFECCIONES

Roturas por golpes, espacios o desviaciones, dientes amarillos... En ocasiones, pueden llegar a ser un auténtico problema que acaba minando incluso la autoestima. Pero, como bien sabrás, hoy en día existen múltiples soluciones. Si tienes algún defecto en tu sonrisa que quieras eliminar, te recomendamos el remedio por excelencia dentro de los tratamientos de estética dental: **las carillas dentales**.

Las carillas son restauraciones delgadas realizadas a medida de la boca del paciente, que **se adhieren directamente a la superficie del diente**. Los materiales con los que se fabrican pueden ir desde distintos tipos de porcelanas hasta las últimas técnicas con disilicato de litio o composite.

¿Conoces todas sus ventajas?

-Indoloras y cero agresivas para tu dentición.

-Fácil colocación.

-Resultados naturales. Se asemejan en color y forma al resto de dientes.

-El acceso a la limpieza es óptimo.

-Garantizan una buena conservación de los tejidos de la encía.

TIPS DE HIGIENE BUCODENTAL

Una sonrisa sana y limpia siempre será tu mejor carta de presentación y tu traje más elegante. Si sigues uno por uno nuestros **tips**, te aseguramos que tu higiene oral mejorará, atacarás de raíz la halitosis y te sentirás mucho más cómodo contigo mismo en

¡ELIGE TU MEJOR SONRISA!

cualquier evento y en tu rutina diaria.

-Cepilla tu dentición **tras cada comida** con un cepillo blando para proteger tanto tus encías como el esmalte de tus dientes.

-Presta atención a los **espacios que hay entre los dientes** utilizando seda dental y cepillos interdentales.

-**Emplea colutorio** tras cada cepillado para asegurar una limpieza total de tu boca.

-**Despídete del tabaco**. Eliminar los cigarrillos de tu rutina es vital tanto para tu salud general como para tu salud bucodental.

-**No abuses de los dulces**. Por muy goloso o golosa que seas, consume con moderación. Tu sonrisa te lo agradecerá.

-**Bebe mucha agua, porque además de sus múltiples beneficios para la salud**, te ayuda a mantener la boca limpia y fresca.

-**Visita a tu dentista de confianza**. Es necesario revisar el estado de tu cavidad oral, como mínimo, cada seis meses.

ALIMENTOS QUE MANCHAN LOS DIENTES

Si lo que quieres es una sonrisa blanca, deberás eliminar o reducir de tu dieta determinados alimentos que no te ayudan nada a lograr tu objetivo, como por ejemplo...

-**Café**. Por mucho que te guste, debes tener en cuenta que es uno de los alimentos que más daño ocasiona a la coloración natural de los dientes.

-**Té**. Las variedades más dañinas son el té negro y el té rojo, que contribuyen a que nuestra dentición amarillee.

-**Vino**. El vino tinto es el más nocivo para la estética de la dentición. La ataca por tres vías: por su acidez, por la presencia de taninos y por los cromógenos que contiene.

-**Salsas de soja y vinagre**. Salsas de fuerte coloración como la de soja o el vinagre de Módena también son capaces de calar en el esmalte y generar manchas.

-**Frutas y verduras de color intenso**. Por ejemplo: las moras, las cerezas, los arándanos y la remolacha. Poseen un potente pigmento que se adhiere a la pieza dental y es capaz de mancharla. Cepilla tus dientes tras su consumo.

Recuerda visitar a tu dentista periódicamente. Tu odontólogo te asesorará teniendo en cuenta las necesidades de tu cavidad oral, y te ayudará a conseguir lucir una sonrisa más sana y bonita.

Dra. Luisa Belmonte

APNEA DEL SUEÑO

CAUSAS, SÍNTOMAS Y TRATAMIENTO

¿Alguna vez has escuchado en la habitación de al lado ronquidos que te impiden conciliar el sueño? Si para quienes descansan con las personas que padecen **apnea del sueño** puede convertirse en una tortura, la realidad es que para los propios pacientes puede ser peor.

Esta patología respiratoria se caracteriza por paradas reiteradas de la respiración, causando el sonido del ronquido y somnolencia durante el resto del día. La causa científica de esta enfermedad se encuentra en **el colapso de la faringe**, que origina paradas llamadas apneas, que obstruyen dicho órgano en determinadas fases del sueño.
Si alguna vez has sufrido esta enfermedad o conoces a alguien que la padece, quédate a leer este artículo y conoce cuáles son **las causas y los síntomas** de esta enfermedad y cómo la tratamos desde Centro Avanzado de Odontología Belmonte:

CAUSAS DE LA APNEA DEL SUEÑO

Aunque interfieren causas de diversa índole, por lo general la apnea del sueño se produce cuando los tejidos se cierran y **bloquean las vías respiratorias** en algunas fases del sueño.

Sin embargo, otros factores que debemos tener en cuenta son la obesidad, la presencia de amígdalas de gran tamaño, poseer el maxilar inferior más corto que el superior o determinadas formas del paladar que originan el colapso de la vía respiratoria.

SÍNTOMAS DE LA APNEA DEL SUEÑO

Los síntomas más frecuentes de esta enfermedad **son los ronquidos y los resoplidos con jadeos**.

Como consecuencia de estos episodios, suele ser frecuente que la persona que padece la apnea sufra somnolencia diurna, fatiga crónica y alteraciones respiratorias y cardiovasculares, así como cansancio y dolores de cabeza.

TRATAMIENTO DE LA APNEA DEL SUEÑO

Si padeces apnea obstructiva del sueño y sientes que **tu calidad de vida** se ha visto reducida en los últimos meses, la Odontología puede ayudarte. En primer lugar, el odontólogo realiza un estudio del paciente para analizar las causas de esta dolencia.

En Belmonte Centro Avanzado de Odontología tratamos la apnea del sueño con **el sistema APNiA**. Se trata de un novedoso dispositivo intraoral, integrado por **dos férulas unidas entre sí**, que permiten el avance controlado y cómodo de la mandíbula del paciente durante las horas de sueño. De este modo, logramos que el aire pase a través de la vía aérea, eliminando los ronquidos y los episodios de apnea.

Si quieres recuperar tu descanso, visita a un experto cualificado para que pueda ayudarte. En Belmonte estaremos encantados de hacerlo.

¿Cuánto sabes sobre salud bucodental?

¡Compruébalo con nuestro test!

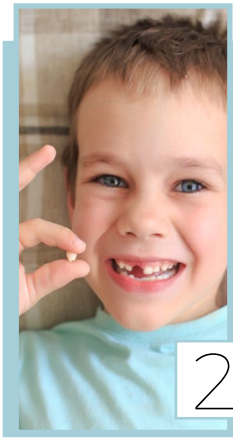
1

¿Cuánto tiempo debe durar el cepillado?

A - Más de 15 minutos.

B - Entre 2 y 3 minutos.

C - 1 hora aproximadamente.



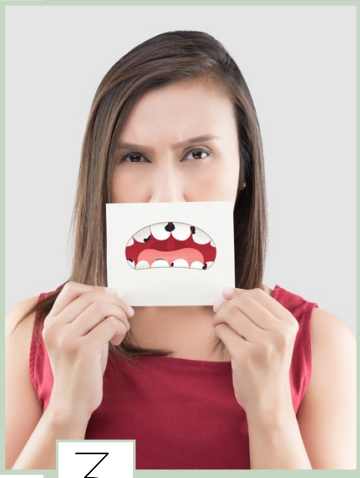
2

Nuestra dentición definitiva está compuesta por:

A - Los niños tenemos 20 dientes de leche.

B - Cualquier boca está compuesta por 50 dientes.

C - La mayoría de los adultos tienen 32.

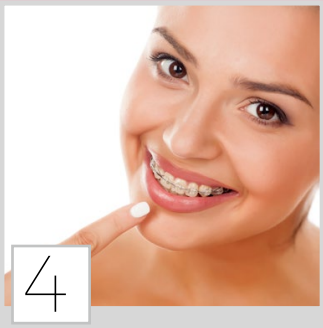


3

La caries es la enfermedad dental más común en España.

A - Verdadero.

B - Falso.



4

La ortodoncia...

A - Tiene edad, no es como el amor.

B - No mejora la función y la estética de nuestra sonrisa.

C - Es más bonita si es con brackets.

D - Ninguna de las respuestas anteriores.

5

¿Cuándo deben el niño por primera vez al dentista?

A - A partir del primer año de vida.

B - Un día después de que le haya salido su primer diente.

C - Un par de años antes de que se convierta en un adolescente.

6

Además de una higiene deficiente, ¿qué otros factores de riesgo existen para la enfermedad en las encías?

A - El tabaco.

B - Una dieta rica en grasas y azúcares.

C - Tu propia genética.

D - Todas las anteriores.

7

Hilo dental, ¿cuándo debo utilizarlo?

A - Antes del cepillado.

B - Después del cepillado.

C - Es indiferente siempre que se use

8

El cáncer oral que se diagnostica de forma precoz tiene tratamiento y cura.

A - Verdadero.

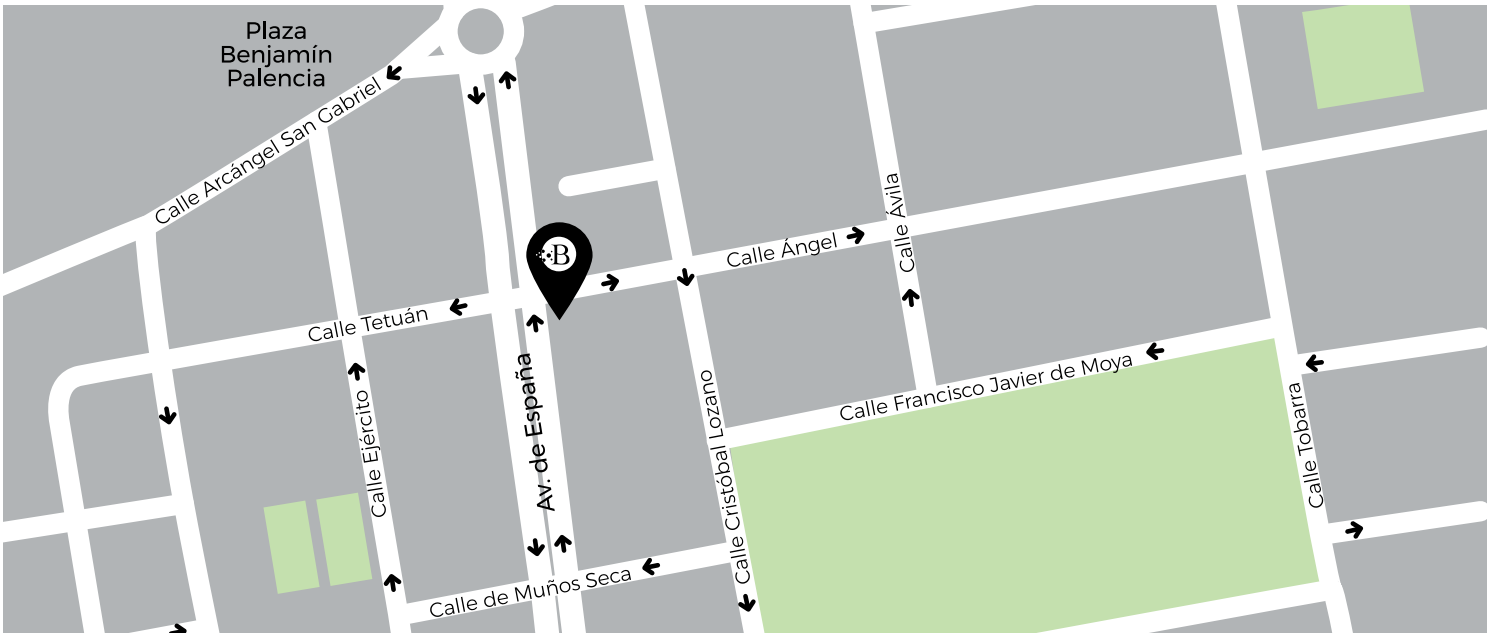
B - Falso.

Hora de descubrir si tus respuestas han sido correctas.

1.B 2.C 3.A 4.D 5.A 6.D 7.C 8.C

Tus dentistas en Albacete

PRIMERA VISITA
SIN COMPROMISO



www.**belmonte**clinica**dental**.com

Avda. España, 29 Albacete **967 222 630** info@belmonteclinicadental.com