BELMONTE
CENTRO AVANZADO DE ODONTOLOGÍA

EDICIÓN GRATUITA - OCTUBRE / 2019

¡Volvemos a la carga!

Frutas de otoño: ¿cuáles refuerzan tus dientes y encías?

¿Necesita tu hij@ ortodoncia? Las claves para descubrirlo

7 errores que no sabías que cometes cuando cepillas tus dientes

Curiosidades dentales que te dejarán con la boca abierta

Este Otoño contagia Sonrisas

BELMONTE CARE

AYUNTAMIENTO DE ALBACETE

BELMONTE BECA SOLIDARIA

967 222 630 - www.belmonteclinicadental.com

¡VOLVEMOS A LA CARGA!

Estrenamos nuevo curso y... ¡volvemos con más ganas que nunca! Lo hacemos con las energías renovadas, mejorando nuestra atención y nuestras instalaciones, para que te sientas como en casa. Porque, en **Centro Avanzado de Odontología Belmonte**, lo más importante eres tú y los tuyos. Por ello, queremos ofrecerte un mejor servicio, aplicando las tecnologías más innovadoras para cuidar de tu salud bucodental en un ambiente tranquilo y familiar.

Nuestros **más de 30 años de experiencia** nos permiten abordar casos de gran complejidad, proponiéndote, en toda ocasión, la solución más pertinente, segura y eficaz. Somos expertos en todas las ramas de la Odontología y podemos ofrecerte una **atención integral**. Nuestros pacientes son parte irremplazable de nuestra clínica y, por ello, trabajamos día a día con base en la excelencia para que te sientas parte de ella, de nosotros. Somos odontólogos por vocación y, sin duda, nuestro mayor logro es devolverte la sonrisa.

Nuestro equipo se encuentra en **formación constante**, cosa que nos permite implementar **nuevas técnicas y tecnologías en el diagnóstico y el plan de tratamiento**, garantizando el éxito de todos los procedimientos. Nos preocupamos, en todo momento, por estar al día de todos los avances que pueden mejorar tu experiencia en la clínica.

Gracias a nuestro grupo humano y a las mejoras que hemos llevado a cabo a lo largo de este verano, queremos que tus visitas al centro sean más agradables que nunca. Sabemos escuchar a nuestros pacientes, y nos encanta hacerles sentir que forman parte de esta familia que, para nosotros, es tan especial. Además, a través de nuestras acciones de Responsabilidad Social Corporativa, seguimos facilitando a todo el mundo el acceso a los servicios odontológicos. Ayudarte a solucionar cualquier problema con el estado de la cavidad oral y, asimismo, orientarte a seguir pautas higiénicas y alimentarias adecuadas es lo que nos mueve.

Este otoño, sin duda, ¡nos encantará que vengas a hacernos una visita!

FRUTAS DE OTOÑO: ¿CUÁLES REFUERZAN TUS DIENTES Y ENCÍAS?

Con la llegada del otoño, las defensas de nuestro cuerpo tienden a bajar y nuestra salud bucodental se puede ver afectada. Debido a esto, es muy recomendable que incorpores a tu dieta unos determinados alimentos que te ayudarán a mantener tu sonrisa en perfectas condiciones.

¿Quieres conocerlos? ¡Te los mostramos!

Frutos secos. Las avellanas y las nueces son una gran fuente de vitamina E y fibra, además, las castañas contienen una alta dosis de fósforo, que ayuda a fortalecer tus dientes. Es muy importante tener en cuenta que los frutos secos hay que consumirlos naturales, evitando aquellos que vengan procesados, fritos o salados, ya que su exceso de azúcares y químicos pueden ser perjudiciales para el organismo.

Frutos rojos. La reina del otoño es la granada, muy característica por su forma, color y sus pepitas. Es una gran aliada para la erradicación de la placa bacteriana.

Manzanas. Esta fruta ayuda a limpiar la dentición de manera natural. Además, permite reforzar las encías e incentiva la producción de saliva, de manera que regula el grado de acidez equilibrando el pH de nuestra boca. También son una gran fuente de vitaminas esenciales.

Uvas. Reducen el riesgo de caries y contribuyen positivamente en el reforzamiento del sistema inmunológico, lo cual sirve para evitar enfermedades periodontales o el sangrado de las encías. Aunque hay que tener en cuenta su alto contenido en azúcares.

Membrillo. Es rico en potasio, fibra y vitamina C, perfecta para proteger las encías y los tejidos de la boca de infecciones. Recuerda tomarlo siempre al natural, evitando su forma azucarada.

Calabaza. Esta deliciosa hortaliza contiene una alta dosis de vitamina C, que contribuye a la cicatrización y la protección de las encías.

Setas. Aportan fibra, antioxidantes, ácido fólico, hierro, fósforo y vitaminas del grupo B.

Té verde. Es una infusión que puedes disfrutar a lo largo de todo el año, pero con la llegada del otoño y el descenso de las temperaturas nos apetece mucho más, ¿verdad? Este tipo de té contiene antioxidantes que recuden la formación de placa bacteriana y la aparición de caries.

¿Qué mejor manera que comenzar el otoño cuidando tu salud bucodental con frutos típicos de esta estación? Como te hemos contado, los encontramos en una gran variedad y, además, ¡están riquísimos!

¿NECESITA TU HIJ@ ORTODONCIA?

LAS CLAVES PARA DESCUBRIRLO

¿Te has parado alguna vez a observar la dentición de tu peque? ¡Bien hecho!

Hay gente que no lo sabe, pero **comenzar a tratar sus problemas bucales desde la infancia es algo que repercutirá muy positivamente en su salud dental** en un futuro. Esto es así porque durante sus primeros años de vida, la mandíbula de tus hijos está en pleno crecimiento. Tratar un problema bucodental durante la infancia es mucho más sencillo y efectivo que hacerlo cuando son adultos, por lo que lo ideal sería comenzar con su tratamiento en cuanto te lo recomiende el dentista.

Pero, ¿cómo saber si va siendo hora de llevarle al ortodoncista por primera vez? ¡Sigue leyendo para averiguarlo!

¿QUÉ SEÑALES HAY DE QUE TU HIJ@ NECESITA ORTODONCIA?

A veces no resulta tan fácil averiguar si la necesita, ya que **algunos casos son menos evidentes que otros**. Por eso, hemos recopilado todos los síntomas que pueden ayudarte a saber si tu peque necesita alinear sus dientes. ¡Toma nota!

1- SE CHUPA EL PULGAR CON FRECUENCIA.

O si todavía sigue usando el chupete o el biberón después de los tres años de vida, es probable que necesite una ortodoncia. Se trata de un **mal hábito que modifica la posición de los incisivos superiores**, que se inclinan hacia delante, **y los inferiores**, que se desplazan hacia atrás.

2- HA PERDIDO MUY PRONTO O MUY TARDE SUS DIENTES DE LECHE.

Una pérdida dentaria temprana genera desajustes en la dentición permanente, al mismo tiempo que una aparición tardía podría ser **síntoma de otros problemas dentales a largo plazo**. Si tu peque **ha cumplido ya los 6 años y todavía no ha aparecido ningún diente definitivo**, podría ser un indicativo de que necesita una ortodoncia.

3- LE CUESTA MASTICAR O MORDER.

O si mastica solamente por un lado de la boca. Es un claro síntoma de que tu niño o niña tiene **problemas de mordida**.

4- RESPIRA POR LA BOCA, EN LUGAR DE POR LA NARIZ.

Suele estar ocasionado por una **mordida abierta**, una maloclusión cuya consecuencia principal es que los labios no encajen como deben.

5- TIENE MUCHO ESPACIO ENTRE LOS DIENTES.

Los huecos interdentales pueden deberse a varias razones: que no haya suficientes piezas dentales, que los dientes sean de tamaño muy pequeño o que su arco dental sea muy ancho. Todas ellas son razones para **recurrir a la ortodoncia**.

6- SUS DIENTES NO ENCAJAN BIEN O ESTÁN APIÑADOS.

Una correcta alineación dental es lo ideal. No solamente por razones estéticas, sino funcionales: los dientes apiñados son más complicados de limpiar y **propician en mayor medida la aparición de afecciones como la caries**.

7- TIENE DOLORES DE CABEZA O CUELLO.

Es un hecho que una mala salud oral **repercute en otras zonas de su cuerpo**. Una maloclusión dental puede provocarle dolores de este tipo, junto con chasquidos al abrir y cerrar la boca o al masticar. **Corregir el problema desde su raíz** siempre es la mejor solución.

8- SU MANDÍBULA O SUS PIEZAS DENTALES TIENEN UN TAMAÑO DESPROPORCIONADO.

Aunque cada persona es un mundo, está claro cuando un niño o una niña tienen un rostro asimétrico. Si **sus dientes son demasiado grandes para su cara o tiene un maxilar mucho mayor que el otro**, podría tratarse de un problema que requiera de ortodoncia.

¿CÓMO PODEMOS AYUDARTE?

En **Centro Avanzado de Odontología Belmonte** queremos ayudar a tu peque a conseguir una dentición que le asegure una sonrisa sana y radiante cuando crezca. Por eso ponemos a nuestros pacientes más jóvenes en manos del **Dr. Pablo Gómez, nuestro odontólogo especialista en ortodoncia**. Él se encargará

de analizar el caso de tu hij@ y recomendarte la mejor opción para llevar su tratamiento.

En cualquier caso, aunque el uso de ortodoncia está indicado a partir de los **11 años**, te recomendamos que **traigas a tu hijo al dentista a partir de los seis o siete** para comenzar a corregir sus problemas más severos.

¿A qué esperas para comenzar su tratamiento? En nuestra clínica disponemos de unos recursos, instalaciones y personal capacitados para trabajar con niños. ¡Déjate aconsejar por nuestros profesionales!

Pablo Gómez Pérez de Castro

7 errores que no sabías que cometes cuando cepillas tus dientes

Pese a tratarse de una función que llevamos a cabo desde niños, se suelen cometer muchos errores durante el cepillado dental. Esto, lejos de ser un problema menor, puede acarrear consecuencias nefastas para la salud bucodental al no estar protegiéndose debidamente. Si bien es cierto que se trata de errores mucho más comunes de lo que nos gustaría, tenemos una buena noticia: conociéndolos podrás hacerles frente y mejorar tu higiene oral diaria.

Toma nota de los siete fallos más frecuentes que se cometen durante el cepillado y ¡evítalos!

1. **Mojar el cepillo antes de utilizarlo**. ¿Sabías que esta costumbre resta efectividad? Si lo mantenemos seco antes de colocar el dentífrico, arrastrará mucho mejor la suciedad y acabará por completo con los restos de alimentos y placa bacteriana.

2. Ir siempre corriendo. Stop. No vayas tan deprisa durante el cepillado: **dedica al menos dos minutos a este cometido**. De lo contrario, te aseguramos que estarás descuidando zonas de tu cavidad oral.

3. **Utilizar cepillos de dientes con cerdas duras**. El cepillo ideal variará según las circunstancias de cada persona, pero se tiene una errónea creencia de que 'cuanto más duro sea, mejor limpiará'. Nada más lejos de la realidad, ya que puede incluso a dañar tus encías o a provocarte hipersensibilidad dental. Si no sabes qué dureza elegir, pide consejo a tu dentista de confianza.

4. **Cepillar la dentición inmediatamente después de comer**. Al hacerlo justo tras ingerir alimentos se corre el riesgo de que los ácidos que contiene la comida se esparzan sobre las piezas dentales y ocasionando erosión a medio y largo plazo.

5. **Usar más pasta de dientes de la necesaria**. No, por más dentífrico que pongas no vas a lograr una sonrisa más blanca. Cualquier cantidad que exceda a la equivalente del tamaño de un garbanzo, empeorará la limpieza.

6. **No inclinar el cepillo lo suficiente**. Lo ideal es mantener el cepillo en un ángulo de 45 grados y alternar movimientos circulares con movimientos desde la encía hacia la pieza dental.

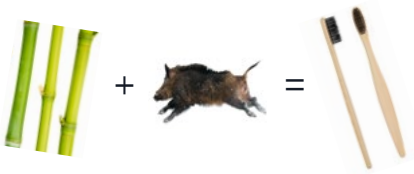
7. **No enjuagar el cepillo al terminar**. Parece una cuestión de lógica, ¿verdad? Sin embargo, son muchas las personas que o no lo enjuagan o no lo hacen correctamente. Este paso resulta fundamental, ya que de no realizarse, el cepillo de convierte en un nido de gérmenes.

Aplica nuestros consejos y ¡a presumir de sonrisa sana y limpia!

Curiosidades dentales
que te dejarán con la boca abierta

¿SABÍAS QUE...

...cada 20 de septiembre, en China también, se celebra en 'Love Teeth Day'? Se trata de una festividad creada con la finalidad de motivar a la población a cuidar de su salud bucodental.



...el primer cepillo de dientes fue creado en China y poseía un mango fabricado con bambú y cerdas de jabalí para cepillar la dentición?

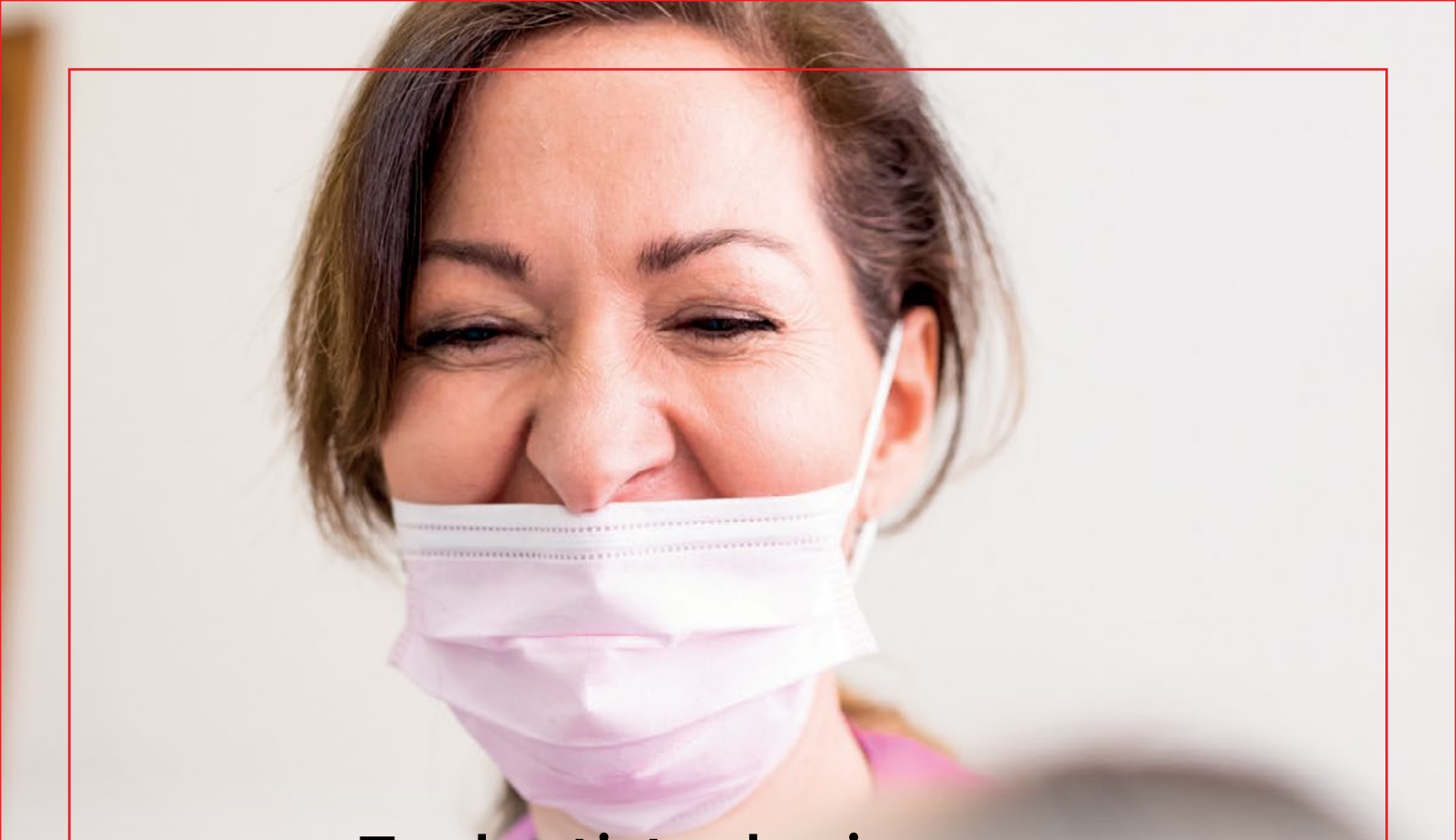
...cada boca es absolutamente única e irrepetible? Tal y como sucede con las huellas dactilares, no hay ni una sola sonrisa en el mundo como la tuya.

...si no tuviéramos la capacidad de generar saliva, no tendríamos sentido del gusto? Los receptores químicos de nuestras papilas gustativas funcionan gracias al líquido para dar sabor a los alimentos.

...en la Alemania de la Edad Media, se solía tener la extraña creencia de que besar a un burro aliviaba el dolor dental? ¡Insólito!

...en Tailandia, llevar ortodoncia se considera un símbolo de estatus social y riqueza? Por ello, son muchos los jóvenes que se colocan aparatos falsos de colores o con dibujos de personajes. ¡Muchos de ellos provocan incluso infecciones!

...solo los diamantes superan en dureza al esmalte de los dientes, formado por cristales de hidroxiapatita?



Tu dentista de siempre, con la tecnología del futuro.

APARATOLOGÍA DE VANGUARDIA ÚLTIMAS INNOVACIONES MÉDICAS

Amparo Miñano

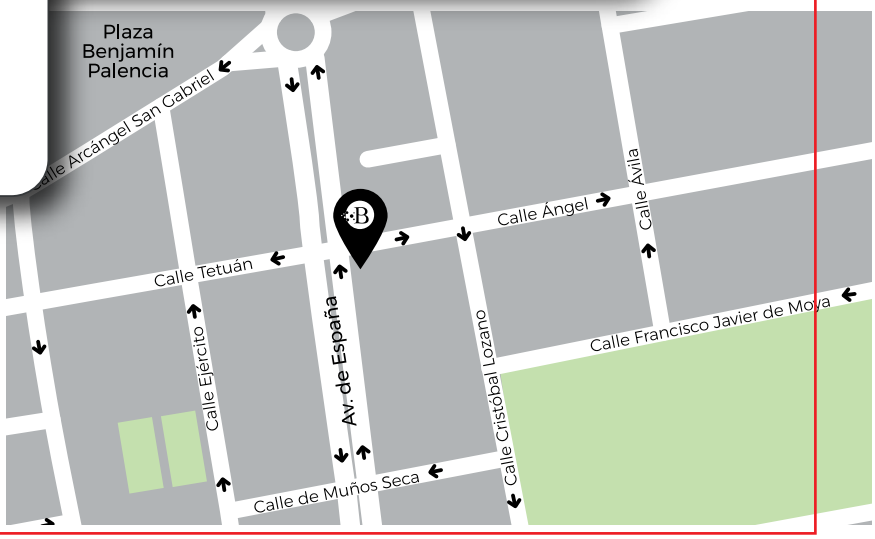
Excelentes profesionales, orientados al mejor tratamiento individualizado. Técnicas avanzadas realizadas por un equipo en constante formación que se refleja durante y después de cada consulta . Recomiendo el centro a todos y especialmente a quien tenga adversión al dentista, con ellos ni dolor, ni agresión.....

Conchi Cañas

Estoy encantadísima con esta clínica, para mi es mi segunda familia. Recomiendo esta clínica.

Mari Carmen Benitez Tera

De absoluta confianza. Trato excelente y grandes profesionales a la vanguardia del sector.



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

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