BELMONTE
CENTRO AVANZADO DE ODONTOLOGÍA

EDICIÓN GRATUITA - DICIEMBRE / 2020

A PESAR DE LAS DISTANCIAS, ESTAMOS A TU LADO

Navidad y seguridad en la clínica

"Coronofobia" y bruxismo

Por un futuro sin caries

Alimentos navideños que dañan tus dientes

¿Sabías Que...? relacionados con curiosidades

BELMONTE CARE

BELMONTE BECA SOLIDARIA

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

UNA CLÍNICA SEGURA FRENTE A LA COVID-19

También tenemos una muy buena noticia que daros, y es que **los dentistas somos el grupo profesional sanitario que presenta menos contagios por COVID-19**.

El personal clínico dental está sometido a unos riesgos inherentes debido a nuestro estrecho contacto con los pacientes y a la generación de gotículas y aerosoles. Sin embargo, gracias a que **cumplimos rigurosamente todas las recomendaciones** de las autoridades sanitarias españolas, contamos con una **clínica segura para nuestro personal y nuestros pacientes.**

Los datos lo corroboran. En una encuesta realizada a más de **2.200 dentistas** de toda España, solo **30 casos (4%) ha dado positivo en COVID-19**, y únicamente en **12 (1.6%)** la sospecha del contagio fue en el **ámbito laboral**.

En Belmonte disponemos **de limpiadores ultrasónicos**, esterilizadores de última generación, **esterilizadores** en frío y sustancias para la asepsia de las superficies y los suelos de los gabinetes, utilizadas entre paciente y paciente.

Para nosotros, **la salud, la seguridad y el bienestar** de nuestros pacientes y profesionales es, sin duda, lo más importante. Por ello **seguimos cumpliendo con todas las medidas y protocolos** en base en las recomendaciones del Consejo General de Colegios de Dentistas de España.

Esta Navidad pedimos salud

La Navidad está a la vuelta de la esquina y, aunque sabemos que este año será, sin duda, especial, en Belmonte seguimos intentando vivir estas fechas con ilusión. A pesar de que son momentos difíciles, entre todos **debemos seguir adelante**, por los que ya no están, por lo que seguimos y por los que vendrán.

Estamos orgullosos de contar con **más de 30 años cuidando sonrisas en Albacete**, siempre en un ambiente de **cercanía y respeto** por parte de todo nuestro equipo, preocupándonos de cada paciente y haciendo que se **sienta lo más cómodo posible**.

A nuestros pacientes los consideramos parte de **nuestra clínica y nuestra familia**, por eso queremos enviaros un mensaje de felicitación. Esperamos que disfrutéis de estas fiestas sin olvidar que la **salud es lo más importante**, por eso deseamos que tanto vosotros como vuestros familiares estéis bien.

A pesar de ser unas Navidades diferentes, en Centro Avanzado de Odontología Belmonte seguimos a tu lado para que **no te falte una sonrisa**

CORONOFOBIA Y BRUXISMO

La crisis sanitaria provocada por la aparición de la **Covid-19** ha traído consigo consecuencias inesperadas en todos los aspectos de la vida. **La ansiedad y el estrés** derivados del miedo al contagio, una situación conocida como **"Coronafobia»**, es la causa principal del aumento de los casos de **bruxismo** en la población. A esta preocupación se le suma la incertidumbre laboral, el malestar por un posible confinamiento y el cambio de hábitos por la promoción del teletrabajo, que puede ocasionar alteraciones posturales.

EL BRUXISMO Y SUS CONSECUENCIAS

Dentro de los trastornos que afectan a la **articulación temporomandibular**, la que conecta la mandíbula al cráneo, se encuentra el bruxismo o, lo que es lo mismo, apretamiento y desgaste dental. El origen de esta patología, además de situarse en contextos de estrés como el actual, se encuentra en problemas de maloclusión, asimetría esquelética, alteraciones del sueño o ciertos medicamentos.

Desde el **Centro Avanzado de Odontología Belmonte** aconsejamos acudir al dentista si percibes algún síntoma relacionado con el bruxismo como dolores mandibulares y de cabeza y molestias en el cuello o músculos de la cara. Es muy posible que no seas consciente de que aprietas los dientes ya que el bruxismo más habitual es el nocturno. Es decir, ejercemos presión mientras dormimos, sin darnos cuenta.

Si no se corrige, esta patología puede llegar a alterar tu bienestar y a comprometer seriamente la integridad de tus dientes. Estas son algunas de las consecuencias del bruxismo en tu dentición:

- **Desgaste dental** debido al continuo frotamiento.
- **Sensibilidad dental** al consumir alimentos muy fríos o muy calientes.
- **Retracción de las encías** que dejan al descubierto la raíz de las piezas dentales.
- **Fisuras y fracturas** en los dientes.

TRATAMIENTO DEL BRUXISMO

Una de las soluciones que proponemos en nuestra clínica dental es colocar una **férula de descarga oclusal** que previene el desgaste dentario. Si la patología ya está muy avanzada, es posible rehabilitar las piezas dentales dañadas con **coronas o fundas cerámicas**. Asimismo, es imprescindible para la salud encontrar vías para liberar el estrés y la tensión que provoca la pandemia actual.

POR UN FUTURO SIN CARIES

La caries es una de las **enfermedades dentales más comunes**. Para evitarlas, es importante seguir las técnicas de **higiene bucodental** y las pautas que nos marcan los odontólogos.

Por eso, queremos proporcionarte toda la información que necesitas sobre las causas y consecuencias de la caries y **cómo prevenirlas**.

QUÉ ES UNA CARIES

Es una **lesión en la estructura de la pieza dental** a causa de la acción de los ácidos de la placa bacteriana que no ha sido eliminada con la limpieza bucal.

El **esmalte dental** es la parte exterior del diente y lo primero que daña la caries. Si no se trata a tiempo, la caries **avanza hacía las capas interiores** afectando a la **dentina y el nervio del diente**.

Se trata de una **lesión irreversible**, puesto que el esmalte dental no se

regenera. En los casos donde la caries no se trata y esta daña el nervio, el paciente puede llegar a **perder el diente**.

¿POR QUÉ SE CAUSAN LAS CARIES?

La placa bacteriana es una fina película transparente que cubre la superficie dental a la que se adhieren las **bacterias** de nuestra boca. Existen distintos tipos de placa, pero la responsable de la formación de caries es la **placa cariogénica**, que libera ácidos que dañan el diente.

Para evitar que se acumule, lo más importante es mantener una **buena rutina de higiene oral**. Por tanto, podemos decir que **la principal causa de la formación de caries es una limpieza insuficiente**.

Pero también existen otros factores como:

• Factores genéticos.

• Alimentación con alto contenido en **azúcares**.

• **Sequedad bucal** debido a ciertas enfermedades, medicamentos o tratamientos como la quimioterapia.

¿CÓMO PUEDO DETECTAR UNA CARIES?

Podemos detectarla por la aparición de una **mancha de color blanco** en la corona dental. Si se vuelve **amarillenta** significa que ha progresado y está dañando la **dentina**.

En los casos más graves, avanza hasta la pulpa y la corona dental.

Con el paso del tiempo, la mancha que produce la caries se suele **oscurecer**.

TRATAMIENTOS PARA LAS CARIES

Los tratamientos destinados a tratar la caries dependen del grado de afección de los tejidos. Pueden ser un empaste, una endodoncia, una reconstrucción o una incrustación.

El **empaste u obturación** se realiza cuando la caries ha atravesado el esmalte y avanza hacia la dentina. Con este tratamiento, frenamos el avance de la lesión y evitamos la inflamación del nervio.

Si el nervio sí se ve afectado, deberemos recurrir a la **endodoncia** para poder **conservar nuestro diente**. Este tratamiento consiste en eliminar el tejido pulpar que se encuentra en la raíz, con el objetivo de **conservar la función masticatoria**.

A veces, si la estructura dentaria está demasiado dañada, la endodoncia puede suponer un riesgo de fractura de la pieza dental. En estos casos, se procede a la **colocación de un poste de fibra de vidrio** sobre el que, posteriormente, ponemos una corona dental.

¿CÓMO PUEDO PREVENIR LA CARIES?

La mejor medida de prevención que podemos tomar es seguir una **rutina rigurosa de higiene**:

• Cepíllate los dientes **después de cada comida** para eliminar correctamente los restos de alimentos y las bacterias presentes en la boca.

• El cepillado debe durar entre **dos y tres minutos** para ser efectivo.

• Usa un cepillo de **cerdas suaves o medias** y **cámbialo cada dos o tres meses** para evitar que se deterioren.

• No olvides cepillarte la **lengua** después de limpiar las piezas dentales.

• **Usa hilo dental** o cepillos interproximales para evitar la formación de caries interdentales.

• Finaliza tu rutuna de higiene oral con un **enjuague bucal**. Consulta con tu dentista cuál es el más indicado para ti.

• Es imprescindible realizar **visitas periódicas al odontólogo** para que revise el estado de tu boca.

• Una vez al año hay que realizarse una **higiene profesional** en el dentista.

• Mantén una dienta equilibrada y, sobre todo, **reduce el consumo de azúcares**.

La caries es una patología que, si no se trata a tiempo, puede llegar a dañar el nervio dental y **provocar la pérdida dental**. Por ello, es importante que **acudas al especialista** ante la mínima sospecha de padecerla.

6 ALIMENTOS NAVIDEÑOS

QUE DAÑAN TUS DIENTES

La aparición de **caries aumenta aproximadamente en un 50% durante la Navidad**. Esto se debe a que ingerimos mucha más cantidad de **azúcar** en estas fechas. Pero los alimentos azucarados no son los únicos que pueden **dañar nuestra salud bucodental**. Toma nota de estos seis alimentos que debes tomar con moderación.

LOS ALIMENTOS QUE DEBES EVITAR

• El **turrón** es un clásico de la navidad, pero muy perjudicial para nuestras piezas dentales. El **turrón blando** contiene una gran cantidad de **azúcar**, al contrario del **turrón duro**, donde el porcentaje de azúcar es mucho menor. Sin embargo, este último puede llegar a generar **pequeñas fracturas** en nuestros dientes.

• Las **bebidas carbonatadas** contienen una alta cantidad de **azúcares y ácidos**. Su principal problema es que **descalcifican el esmalte** de los dientes y provocan un desgaste prematuro en ellos. Y que no te engañen las **bebidas "light"**, porque suelen contener fructosa, glucosa u otros endulzantes que son **muy dañinos** para el esmalte de los dientes.

• El **marisco** es otro alimento duro que, si se intenta consumir rompiendo la coraza con los dientes, puede llegar a **fracturarnos alguna pieza dental**, dañar los empastes, prótesis dentales o romper el aparato de ortodoncia, en caso de llevarlo.

• Debemos moderar también el consumo de **alcohol**, ya que, por ejemplo, el vino blanco o champagne son agresivos para el esmalte y para la **raíz dental**.

• Entre los **alimentos con alto contenido** en azúcar encontramos una gran variedad como bebidas azucaradas, polvorones, mazapanes, fruta escarchada, caramelos y bombones. Estos son la **principal causa de la aparición de caries**.

¿CÓMO CUIDO MIS DIENTES EN NAVIDADES?

Como hemos comentado, es importante moderar el consumo de estos alimentos, pero es vital también ser muy **rigurosos con nuestra higiene bucodental**:

• **Cepilla tus dientes** siempre después de cada comida durante dos minutos.

• Utiliza una **pasta dental con flúor** para prevenir la caries.

• Usa **hilo dental** por las noches.

• Si estás en un proceso de **tratamiento dental**, no lo descuides durante las fiestas.

• Ante cualquier molestia, **visita a tu dentista**.

¡Sigue nuestras recomendaciones y disfruta de estas fechas tan señaladas!

¿SABÍAS QUE...

RELACIONADOS CON CURIOSIDADES DENTALES

¿SABÍAS QUE SOÑAR CON PERDER LOS DIENTES REFLEJA INSEGURIDAD?

En psicología, los sueños relacionados con los dientes reflejan las ansiedades acerca de nuestra apariencia y la percepción que tienen los demás de nosotros. Puede afectar a cualquier persona, pero estudios recientes muestran que las mujeres durante la menopausia sufren este tipo de sueños con mayor frecuencia.

¿SABÍAS QUE EL CIRUJANO SUECO PER-INGVAR BRANEMARK ES CONSIDERADO EL PADRE DE LA IMPLANTOLOGÍA DENTAL MODERNA?

En 1952 realizó una investigación en conejos, a los cuales les colocó unas cámaras de titanio para estudiar la circulación sanguínea. De manera fortuita descubrió que el titanio es un metal que acaba fusionándose con el hueso en un proceso conocido como osteointegración.

¿SABÍAS QUE EL PRIMER TUBO DENTÍFRICO TAL Y COMO LO CONOCEMOS EMPEZÓ A COMERCIALIZARSE EN ESTADOS UNIDOS EN 1896?

Al farmacéutico y cirujano dental Washington Sheffield Wentworth se le ocurrió la idea al ver lo prácticos que eran los envases de colores para pinturas al óleo usados por los artistas. Surgió gracias a su hijo, un gran aficionado a la pintura, y bautizó su pasta dentífrica con el nombre de Creme dentifrice.

¿SABÍAS QUE EL SER HUMANO PUEDE GENERAR 1 Y 2 LITROS DE SALIVA A DIARIO?

La saliva humana es un fluido muy complejo que contiene gran cantidad de proteínas y péptidos. Una de sus funciones es proteger nuestra boca frente a las bacterias causantes de las enfermedades orales como caries o gingivitis. A lo largo de nuestra vida podemos llegar a producir unos 34.000 litros.

¿SABÍAS QUE MÁS DEL 50% DE POBLACIÓN PADECE BRUXISMO EN MAYOR O MENOR MEDIDA Y NO LO SABE?

El bruxismo es una enfermedad que consiste en apretar de forma inconsciente la mandíbula y rechinar los dientes, produciendo el desgaste de los mismos. Es frecuente que se produzca durante el sueño, pero puede darse también de día. Gran parte de la población española lo sufre y no lo sabe.

ESTAMOS ENFOCADOS EN BRINDAR SOLUCIONES REALMENTE EFECTIVAS

MÁS DE 30 AÑOS
DE EXPERIENCIA NOS RESPALDAN

Avda. España, 29 Albacete
967 222 630

info@belmonteclinicadental.com
www.belmonteclinicadental.com