BELMONTE
CENTRO AVANZADO DE ODONTOLOGÍA

EDICIÓN GRATUITA - PRIMAVERA / 2021

En primavera tu sonrisa también florece

Carillas dentales, el tratamiento estrella para una sonrisa bonita

Alimentos que *(quizás)* no sabías que llevan azúcar

Los peligros de comprar material odontológico en Internet

Medicina oral del sueño

¿Sabías Que...? Curiosidades sobre tus dientes y encías

BELMONTE CARE

BELMONTE BECA SOLIDARIA

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

CARILLAS DENTALES, EL TRATAMIENTO ESTRELLA PARA UNA SONRISA BONITA

Si hace tiempo que buscas un **cambio espectacular en tu sonrisa**, en Belmonte tenemos la propuesta definitiva: el tratamiento con carillas dentales.

Sabemos que te encantará por todas sus propiedades estéticas. Y es que las carillas dentales consiguen **mejorar la forma, el tamaño y el color de tus dientes con un resultado totalmente natural.**

Además, al tiempo que consiguen renovar tu sonrisa con un acabado impactante, las carillas dentales son muy útiles para mejorar aspectos funcionales, como los espacios interdentales o los problemas de malposición dental. Te contamos cuáles son las grandes opciones que ofrece el mercado en la actualidad.

¿PORCELANA O COMPOSITE: QUÉ LE SIENTA MEJOR A TU SONRISA?

El composite y la porcelana son, sin duda, los dos materiales más populares para el tratamiento de carillas dentales. Si estás buscando una **opción económica y polivalente, las carillas de composite se adaptan a todo tipo de piezas dentales,** son duraderas y guardan una gran relación calidad-precio.

No obstante, si estás buscando ese **cambio radical hacia una sonrisa radiante**, te recomendamos las **carillas de porcelana, el material más estético y duradero** que se encuentra disponible en la actualidad. Su resistencia y su gran acabado consiguen igualar la apariencia y la funcionalidad de las piezas dentales propias. Tanto es así que, la vida media de las carillas de porcelana suele rondar los diez años, período en el que podrás disfrutar de una sonrisa impecable.

EL CANDIDATO IDEAL PARA DISFRUTAR DE LOS BENEFICIOS DE LAS CARILLAS DENTALES

Es posible que te estés preguntando si un tratamiento con carillas dentales es la solución que estabas buscando y quiénes son los pacientes que se decantan por él.

Lo primero que debemos tener presente es que este tratamiento se realiza en una boca sana: esto quiere decir que cualquier tipo de patología oral existente debe ser abordada y solucionada previamente, antes de la colocación de carillas.

Si tras su **evaluación**, nuestro dentista determina que eres un **paciente idóneo para el tratamiento con carillas dentales**, podrás resolver con él problemas tales como **dientes fracturados, piezas amarillentas y con mal aspecto, cerrar diastemas, cubrir malposiciones dentales, agrandar dientes empequeñecidos** o modificar cualquier cuestión estética relativa a la forma, tamaño y color de tu esmalte.

Si hace tiempo que quieres lucir una sonrisa sana y bonita, consulta con tu dentista las posibilidades de este tratamiento con resultados espectaculares para que examine tu caso en detalle y te asesore como necesitas.

ALIMENTOS QUE *(QUIZÁS)* NO SABÍAS QUE LLEVAN AZÚCAR

Sí: sabemos que lo sabes. Tienes presente que los alimentos azucarados pueden convertirse en grandes enemigos de tu salud bucodental. Te esfuerzas por mantener a raya los caramelos, las golosinas, el chocolate y la bollería. Pero, a pesar de tu esfuerzo, la temida caries continúa haciendo su aparición y no puedes explicarte a qué se debe.

Una buena higiene bucodental es fundamental para eliminar los agentes patógenos que penetran en nuestra cavidad oral y que pueden llegar a causar infecciones. Si, a este hecho, le sumamos el cuidado de la dieta y la eliminación de elementos que contengan azúcares nocivos que conforman la placa bacteriana, las posibilidades de desarrollar caries decaen exponencialmente. ¿Por qué entonces tú, si no consumes alimentos azucarados y te cepillas los dientes correctamente, sufres de esta afección?

La respuesta muchas veces está en el azúcar encubierto. Y es que hay muchísimos alimentos de consumo habitual que contienen una alta cantidad de azúcares y que jamás nos hubiésemos imaginado que estaban en ellos. Además de las implicaciones que esto puede tener para un estilo de vida equilibrado y una dieta sana, las repercusiones sobre la salud oral no se hacen esperar.

Por ello, hoy nos proponemos desenmascarar los alimentos de incógnito: esos azúcares escondidos que no sabías que existían pero que pueden estar perjudicando tu sonrisa. ¡Anota la lista!

TORTITAS DE MAÍZ

Ese snack aparentemente saludable y bajo en calorías que parece ser la solución perfecta para picar entre horas... ¡tienen grandes cantidades de azúcar! Concretamente, podemos encontrar más de 10 gramos (el azúcar de dos terrones) en apenas dos tortitas. Si a esto le sumamos que, al ser consumidas entre horas, es posible que no te cepilles los dientes inmediatamente después, estamos poniendo en peligro nuestra salud bucodental.

SALSA DE TOMATE

¡Pero sí es salada! Pues sí, pero también muy azucarada: un bote de 200 ml de salsa de tomate puede llegar a contener 16 gramos de azúcar, nada menos que unos cuatro terrones. Teniendo en cuenta su versatilidad, la salsa de tomate es una constante en muchos de nuestros platos, sumando en ellos azúcares escondidos e insospechados.

PAN DE MOLDE

Pan y azúcar tampoco suelen ir asociados, pero deberían. ¿Sabías que 100 gramos de pan de molde pueden contener unos 8 gramos de azúcar? Dicho de otro modo, comer dos sándwiches elaborados con este pan supone sumar unos 16 gramos de azúcar al bocadillo, una vez más, unos cuatro terrones.

Recuerda que nuestro equipo de dentistas está encantado de poder ayudarte con cualquier duda sobre el cuidado de la salud bucodental. Si tienes alguna cuestión sobre los alimentos más recomendables para lucir una sonrisa sana y bonita, ¡cuenta con nosotros!

LOS PELIGROS DE COMPRAR MATERIAL ODONTOLÓGICO EN INTERNET

Si hay algo en lo que todos los dentistas estamos de acuerdo es en el riesgo que supone para la salud de los usuarios confiar en los productos para tratamientos odontológicos de venta en internet.

Tal es el auge de esta práctica en los últimos años, con ofertas en aparatología y tratamientos aparentemente milagrosos que **prometen solucionar el bruxismo, mejorar el esmalte dental o corregir problemas funcionales de la sonrisa**, que los colegios de odontólogos y farmacéuticos han alertado de manera periódica del riesgo que corren los pacientes que deciden confiar en estos materiales **sin contar en ningún caso con el control y la supervisión de profesionales.**

Los peligros de que sean **ahora los influencers, sin ninguna formación médica, quienes prescriban en redes sociales las bondades de supuestos nuevos tratamientos odontológicos** en lugar de los dentistas son evidentes. Ante la actual falta de sanción a estos productos que continúan visibles en internet, desde Belmonte queremos alertar a todos nuestros pacientes sobre este tipo de productos.

TRATAMIENTOS DE ORTODONCIA, INSTRUMENTAL MÉDICO Y PRODUCTOS BLANQUEANTES

¿Un **set de pulido dental a precio de saldo? ¿Alineadores estándar que se coloca el propio paciente** sin las instrucciones del dentista? ¿Supuestos **productos milagrosos para blanquear el esmalte** dental?

Desconfía inmediatamente de cualquiera de estos productos: el instrumental odontológico, como los sets de pulido dental que funcionan

a unas 10.000 revoluciones por minuto, sólo pueden eliminar la placa dental si lo emplea un dentista. De lo contrario, la aplicación casera puede tener consecuencias fatales y producir diferentes alteraciones en dientes y encías.

Sucede lo mismo con el **carbón activado**, ese aclamado "producto-milagro" por los influencers para lucir una sonrisa más blanca que puede ocasionar, en realidad, **un daño permanente en el esmalte dental**.

¿Y si te ofrecen corregir los problemas de malposición dental y mordida con una ortodoncia que puedes colocarte tú mismo? Los aparatos de ortodoncia se fabrican tras un estudio de la boca del paciente, por lo que **en ningún caso existirá un alineador válido para todas las personas.** Además, las **lesiones producidas en las piezas dentales y en los tejidos blandos** por alineadores sin control de calidad y empleados sin la planificación ni el conocimiento adecuados por parte del propio paciente pueden llegar a ser de gravedad y hasta irreversibles.

AUTOMEDICACIÓN Y LA BÚSQUEDA DE SOLUCIONES RÁPIDAS

Otra cuestión que sorprende a los especialistas es comprobar cómo **internet** se ha convertido en el **oráculo** al que preguntar **cuestiones que solamente pueden ser respondidas por los expertos** en la materia. Confiar en información sobre salud bucodental que no provenga de tu clínica dental de confianza, es el primer paso para poner en peligro tu sonrisa. Más aún si, decidido y siguiendo los consejos que encuentra en páginas online con un inexistente criterio científico, el paciente decide administrarse a sí mismo la medicación que cree que necesita.
Las consecuencias de este tipo de actuaciones bien pueden traducirse en un **aumento del número de urgencias, ingresos hospitalarios, secuelas de gravedad y hasta muertes.**

CADA VEZ MÁS WEBS ILEGALES VENDEN MEDICAMENTOS A DISTANCIA

La teoría, la ley y el sentido común nos dicen que sólo las farmacias son los establecimientos autorizados legalmente para dispensar la venta a distancia de medicamentos. La práctica real, lamentablemente, nos arroja a un escenario muy distinto en el que proliferan y triunfan, cada vez más, centenares de webs ilegales para adquirir medicamentos, con o sin receta, en nuestro país.

El llamamiento de dentistas y farmacéuticos que pretenden preservar la salud de los pacientes es claro **al señalar sólo las clínicas dentales y las farmacias como centros autorizados y de plena confianza** para cualquier cuestión relacionada con la salud.

Ante la duda, no pongas nunca tu salud bucodental en peligro. **Los tratamientos milagrosos a precio de saldo no existen y la supuesta odontología de bajo coste puede salirte verdaderamente cara**. En Belmonte estamos encantados de aclarar, sin ningún compromiso, todas tus cuestiones en materia de salud oral y seguir trabajando cada día para ofrecerte tratamientos odontológicos de la máxima calidad, seguridad y eficacia.

MEDICINA ORAL **DEL SUEÑO**

Muchos de los trastornos que afectan al descanso están relacionados con la salud bucodental. Por ello y para sorpresa de muchos, tu dentista es uno de los especialistas que pueden ayudarte a descansar mejor. De hecho, en odontología existe una **disciplina específica que se encarga del tratamiento de estas patologías orales** que permanecen activas mientras dormimos: la medicina oral del sueño.

En Centro Odontológico Belmonte contamos con una **unidad específica dedicada a la medicina oral del sueño** con la que diagnosticar de forma personalizada todas aquellas **alternaciones de la salud oral que afectan al descanso** y tienen un gran impacto sobre la calidad de vida del paciente.

El interés en estudiar estas afecciones de manera diferenciada proviene, en gran parte, por la comorbilidad cardiovascular, metabólica y neurológica que habitualmente presentan. Esta especialidad se encarga, entre otras patologías, del diagnóstico, seguimiento y tratamiento del Síndrome de Apnea Obstructiva (SAOS) o el bruxismo (el rechinamiento o apretamiento de los dientes que puede presentarse durante el sueño o la vigilia).

EL BRUXISMO: LA CAUSA MÁS HABITUAL DEL DOLOR FACIAL

Esta patología es realmente común entre la población adulta y, en gran parte, se debe **al estrés crónico** que se experimenta con el frenético estilo de vida actual. Si bien las **prótesis mal ajustadas** y algunos **hábitos** poco saludables, como el consumo de alcohol, café y bebidas excitantes, pueden ejercer como factores desencadenantes.

La acción de **desgaste** al apretar o rechinar los dientes es tal que, a largo plazo, el bruxismo puede causar **problemas craneomandibulares severos**. Detectarlo y tratarlo a tiempo es fundamental para que el bruxismo, en caso de que haga su aparición temprana en la infancia, no persista durante la etapa de desarrollo y se cronifique.

Tras un examen detallado del estado de salud de tu boca, tu dentista determinará si lo más adecuado en tu caso es un tratamiento con **férula de descarga** para aliviar la incómoda sintomatología con la que se presenta esta afección y evitar el desgaste dental. El control del estrés emocional también puede resultar de gran utilidad en estos casos. **Las técnicas de relajación con respiración diafragmática o una rutina diaria de meditación** pueden ser también grandes aliadas para prevenir la aparición del bruxismo.

LA APNEA DEL SUEÑO: UNA PATOLOGÍA POTENCIALMENTE MORTAL

Quienes padecen apnea nocturna experimentan **paradas respiratorias de origen obstructivo durante el sueño.** Las **férulas de avance mandibular** son un tratamiento de gran eficacia en la mayor parte de los casos, ya que su acción de apertura de las vías respiratorias evita la obstrucción.

Si presentas cualquiera de los síntomas descritos, no dudes en consultar con tu dentista de confianza y **volver a disfrutar de un sueño reparador.**

¿Sabías que...

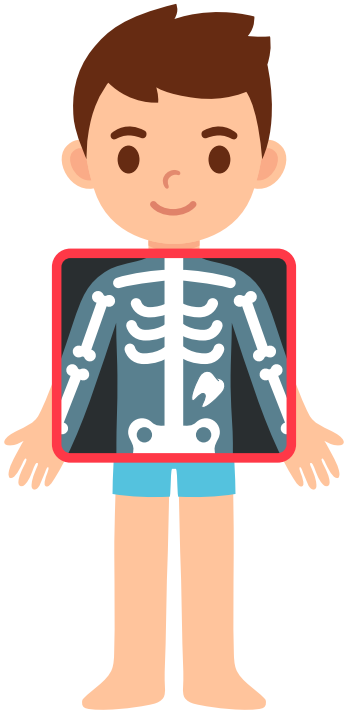
¿SABÍAS QUÉ...? CURIOSIDADES SOBRE TUS DIENTES Y ENCÍAS

¿LAS MUELAS DEL JUICIO NO TIENEN NINGUNA FUNCIÓN ESPECÍFICA?

Sentimos defraudarte, pero aunque te hayan salido los terceros molares no significa necesariamente que hayas llegado a la madurez. El sobrenombre de muelas del juicio se lo han ganado por la etapa de la vida en la que erupcionan: **entre los 15 y los 25 años,** si bien, aunque en el pasado servían para masticar carne y raíces de gran dureza, en la actualidad no presentan ninguna función en particular y **los científicos creen que su evolución definitiva será su desaparición.**

¿CHINA TIENE UN DÍA ESPECIAL PARA CELEBRAR LA SONRISA?

¡Como lo lees! Para los chinos una sonrisa sana es tan importante que le han adjudicado su propio día de festejo y celebración de los cuidados: el **20 de septiembre, conocido como "Día de amor de los dientes"**, una tradición inaugurada en 1989.



¿PODRÍAS TENER UN DIENTE OCULTO EN ALGUNA PARTE DE TU CUERPO?

Por sorprendente que resulte, un **4% de la población aloja dientes incrustados en zonas de su cuerpo muy distintas a su boca.** El récord lo tiene, probablemente, **un joven indio de 17 años.** Aquejado de dolores mandibulares, cuál fue la sorpresa de su odontólogo cuando descubrió que tenía nada menos que **¡200 dientes en su organismo!**

¿LOS FARAONES IBAN AL DENTISTA?

Las caries son tan antiguas como el Homo Sapiens pero la odontología no hizo su aparición hasta el Antiguo Egipto, donde **Hesi-Re** fue el primer dentista documentado del mundo que **ejerció su actividad 3.000 A.C**, encargado de aliviar las molestias y cuidar la salud bucodental de los faraones.

¿LA SONRISA DE LOS NIÑOS ESTÁ COMPUESTA POR APENAS 20 DIENTES?

Este es el número de piezas dentales no permanentes, también conocidos como dientes de leche. Una vez que dan paso a los definitivos, la sonrisa completa de un adulto está formada por 32 dientes.

TU SALUD COMIENZA
EN LA BOCA

MÁS DE 30 AÑOS DE EXPERIENCIA
TODOS LOS TRATAMIENTOS
OPCIONES DE FINANCIACIÓN

Avda. España, 29 Albacete **967 222 630** info@belmonteclinicadental.com
www.**belmonte**clinica**dental**.com