



G I O V A N N I A R E N A S

Clinica Dental Giovanni Arenas
Avd. Huerta Grande nº 2, 28223 Pozuelo (Madrid)
T. 913 528 313 – F. 913 518 069
www.giovanniarenas.com
recepcion@giovanniarenas.com
Siganos en 

Dos veces al día cuide su higiene bucodental
Dos veces al año visítenos para que revisemos su salud oral



Entrevista a:

José Mercé
Cantautor

Hablamos de:

**Odontología
mínimamente invasiva**

Implantología oral:

Implantes cortos

Ortodoncia:

Primera visita y estudio de ortodoncia

Estética:

Adiós empaste gris

Clinica Giovanni Arenas:

Piercings bucales: ¿qué riesgos conllevan?

SUMARIO

Saludo y equipo clínico: p.2

Hablamos de:

Odontología mínimamente invasiva p.3

Entrevistamos a:

José Mercé p.5

Implantología oral: p.8

Ortodoncia: p.10

Pasatiempos: p.12

Curiosidades: ¿Sabía que...? p.13

Estética:

Adiós empaste gris p.14

Prevención e Higiene bucodental:

¿Qué es un raspado y alisado radicular? p.16

Glosario dental: p.18

Salud & Nutrición:

Alimentación tras una cirugía bucal p.20

Noticias: p.22

Clínica Dental Giovanni Arenas:

¿Por qué castañeamos los dientes cuando tenemos frío? p.23

Saca la lengua p.23

Depósito Legal: V-2129-2013

Datos de contacto:

Avd. Huerta Grande nº 2,
28223 Pozuelo (Madrid)
T. 913 528 313 – F. 913 518 069
www.giovanniarenas.com
recepcion@giovanniarenas.com

SALUDO DEL DIRECTOR CLÍNICO

Dr. Giovanni Arenas



Bienvenido a nuestra revista. Hemos trabajado con esfuerzo y mucha ilusión para ofrecerte un número lleno de contenido interesante y práctico.

En este número hablamos de odontología mínimamente invasiva, como podrás ver en el interior. Nuestro principal objetivo es ofrecerte una odontología de calidad y nos esforzamos por lograr que cada paciente experimente la mayor comodidad posible y satisfacción en sus visitas.

Hemos tenido la suerte de contar con José Mercé en nuestro espacio de entrevistas, uno de los cantautores más valorados y que ha hecho de su sonrisa amable y su música, su sello de identidad.

Hablamos también de los raspados y alisados radiculares, qué son y para qué sirven, así como de la alimentación y cuidados postoperatorios que se han de seguir en caso de someterse a una cirugía bucal. Nuestro propósito es que conozcas más de cerca el trabajo que realizamos, siempre persiguiendo la excelencia odontológica a través de nuestros tratamientos.

Desde aquí te agradecemos una vez más la confianza que has depositado en nuestras manos. Esperamos que disfrutes de este nuevo número.

Saludos,
Dr. Giovanni Anrena.



**EL DR. GIOVANNI ARENAS Y JOSÉ MERCÉ
EN UNA DE SUS VISITAS A LA CLÍNICA**



HABLAMOS DE ...

Odontología

mínimamente invasiva

Los avances científicos y tecnológicos que han revolucionado las ciencias de la salud durante los últimos años han supuesto también un paso adelante en la odontología. Un hecho que ha permitido caminar hacia una metodología de trabajo que tiene por objetivo principal la máxima conservación de nuestros dientes desde el punto de vista de la prevención, el diagnóstico precoz y el uso de técnicas y tratamientos menos agresivos para la estructura dental.

Frente a los métodos y las técnicas más tradicionales, la odontología mínimamente invasiva persigue la óptima salud de los dientes partiendo de dos pilares básicos como son la prevención y los tratamientos más innovadores

y menos agresivos para los tejidos. Una forma de entender la odontología desde el respeto por la biología y el tejido óseo, defendiendo el valor orgánico de nuestros dientes y causando el mínimo trastorno al paciente a lo largo de su cuidado bucodental y fundamentalmente en su día a día.

En este sentido juega un papel fundamental la comunicación con cada uno de nuestros pacientes, poniendo en marcha acciones conjuntas en busca de la prevención y necesidad de frenar hábitos negativos para la salud oral. Factores como la alimentación o hábitos como el cepillado y las limpiezas bucales son prácticas que conviene interiorizar desde el primer día.

BENEFICIOS

Establecer la visita a nuestra clínica como un proceso rutinario de prevención y no sólo de solución de problemas es parte de la filosofía de la odontología mínimamente invasiva.

Entre los beneficios de la odontología mínimamente invasiva destaca también la reducción del miedo al dentista. La relación con el dolor que ha rodeado tradicionalmente al profesional desaparece en el momento y se convierte en un hábito positivo y continuado en nuestros controles rutinarios de salud. Además se ha demostrado que crece la confianza de los pacientes y mejora la imagen que tienen hacia la Odontología.

La conservación de los dientes como principio básico de la odontología mínimamente invasiva también va ligado a los aspectos funcionales y estéticos de la boca. Los tratamientos conservadores y aspectos de prevención pueden, además, suponer un ahorro importante en el bolsillo. El uso de materiales como el composite posibilita técnicas respetuosas y alternativas para no dañar nuestros dientes.

La odontología mínimamente invasiva se resume en evitar los problemas bucodentales o, en su defecto, solucionarlos interviniendo lo menos posible y escogiendo alternativas de tratamiento que sean respetuosas con la vida y larga permanencia de los dientes.

La comunicación con cada uno de nuestros pacientes juega un papel fundamental



ENTREVISTA A...

José Mercé

Cantautor

Procedente de la saga flamenca más longeva, José Mercé nació en el barrio de Santiago, en Jerez de la Frontera. Con casi 50 años de trayectoria en el mundo del flamenco, el cantautor de la permanente sonrisa acaba de publicar su disco número 20.



¿QUÉ OPINAS DEL PANORAMA MUSICAL ACTUAL? ¿QUÉ DEBE TENER UNA CANCIÓN PARA QUE TE LLAME LA ATENCIÓN?

Una canción tiene que estremecerme, tener algo que me llegue, el sentimiento es lo que hace buena una canción. La música actual me parece maravillosa, la verdad, y por suerte hay mucha variedad.

UN RASGO QUE TE CARACTERIZA ES TU AMPLIA SONRISA, ¿QUÉ HACES PARA CUIDARLA?

Acudo al dentista con regularidad para sanear mi boca; si no lo haces, no estarás cuidándola bien. Las limpiezas me parecen especialmente importantes, así como seguir una rutina diaria en casa.

HAS RECIBIDO EL XXX PREMIO COMPÁS DEL CANTE Y, ADEMÁS, HA SIDO CON LA UNANIMIDAD DEL JURADO. ¿CÓMO TE HAS SENTIDO?

Como siempre digo, un premio no amarga a nadie. Es un premio muy importante que otorga la marca Cruzcampo en Sevilla desde hace muchos años y esta vez he tenido la suerte de que me lo han concedido a mí. Estoy muy satisfecho.

TU ÚLTIMO DISCO ESTÁ LLENO DE COLABORACIONES (ALEJANDRO SANZ, JOAQUÍN SABINA, PABLO ALBORÁN...). ¿HAY ALGUIEN



CON QUIÉN TE GUSTARÍA HACER MÚSICA Y AÚN NO HA PODIDO SER?

Espero algún día poder contar con otros grandes compañeros, que son muchos, la verdad. Si tuviera que decir alguien, sobre todo serían Joan Manuel Serrat y Bruce Springsteen. Tengo muchas ganas de colaborar con ellos, sería todo un placer.

EN UNA OCASIÓN DIJISTE QUE AL ALCANZAR CIERTA EDAD, UNO PUEDE PERMITIRSE EL LUJO DE HACER LO QUE LE DÉ LA GANA. ¿QUÉ TE FALTA POR HACER?

Afortunadamente aún me queda mucho por hacer, aunque ya tenga una edad. Estoy en un momento muy dulce de mi carrera y tengo mucha ilusión todavía por muchas cosas pero me las voy a guardar para mí (sonríe).

SI BIEN EN EL MUNDO DE LA ACTUACIÓN UNA BONITA SONRISA TE ABRE MUCHAS PUERTAS, ¿CREES QUE ES TAN IMPORTANTE EN EL CASO DE LOS CANTANTES?

Por supuesto. Tener una buena imagen siempre es importante, al menos bajo mi punto de vista. Es algo que al público le gusta y lo agradecen.

VIENES DE UNA LARGA FAMILIA DE CANTAUTORES; DE HECHO, ERES SOBRINO DE MANUEL SOTO MONJE. ¿CÓMO TE HA



**INFLUIDO ÉSTO A LO LARGO DE TU CARRERA?
¿ES ALGO QUE SE LLEVA EN LA SANGRE
AUNQUE UNO PUDIERA DECANTARSE POR
OTRO TIPO DE ESTILO?**

Vengo de una dinastía grandiosa del mundo del flamenco; de hecho, mi abuelo fue creador de una seguirilla. Eso se lleva en la sangre y en los genes, no se puede evitar, y para mí es muy importante. Realmente me siento muy orgulloso de dónde procedo.

TU NUEVO ÁLBUM LLEVA POR TÍTULO “DOY LA CARA”. ¿POR QUÉ O QUIÉN DARÍA LA CARA SIN PENSARLO?

Sin lugar a dudas daría la cara por cualquiera que lo necesitara, sobre todo por los más desamparados. Tenemos que ayudarnos entre nosotros y conseguir hacer de este mundo un lugar mejor.

**HAS VERSIONADO CANCIONES TAN DISPARES
COMO “CLANDESTINO”, DE MANU CHAO, O
“QUÉ BONITO ES VIVIR”, DEL GRAN LOUIS
ARMSTRONG. ¿HAY ALGUNA CANCIÓN
ESPECIAL PARA TI QUE TE GUSTARÍA
VERSIONAR?**

¡Una no, muchísimas! No podría decirte una en concreto pero ha de ser un tema que me llegue.

**¿QUÉ TE GUSTA HACER EN UN DÍA EN EL QUE
NO TIENES COMPROMISOS PROFESIONALES?
¿CÓMO PASAS TU TIEMPO LIBRE?**

La verdad es que no tengo demasiado tiempo libre, menos del que me gustaría, pero siempre trato de estar con la familia y de vez en cuando me gusta comer con los amigos y echar después una partida de mus.

**UN CONSEJO DE JOSÉ MERCÉ PARA NO DEJAR
DE SONREÍR...**

Hay que mirar a la vida con positividad y echarle una sonrisa con ganas, dejar lo malo atrás. Es la única manera de poder sonreír.



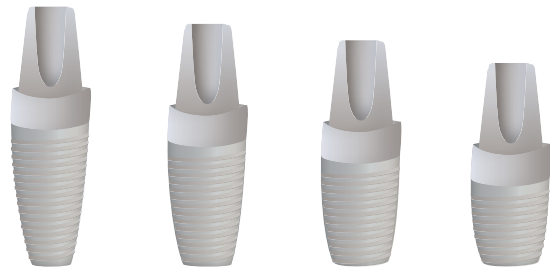
PREGUNTA EXPRÉS

- **¿Playa o montaña?** Montaña
- **Un libro para una tarde de lluvia:** Las obras completas de Miguel Hernández
- **¿Color favorito?** Verde esperanza
- **Un plato por el que perder la cabeza:** Huevos con patatas, tomates y pimientos fritos
- **¿Radio, televisión o teatro?** Teatro, sin lugar a dudas
- **¿Cepillo dental eléctrico o manual?** Manual

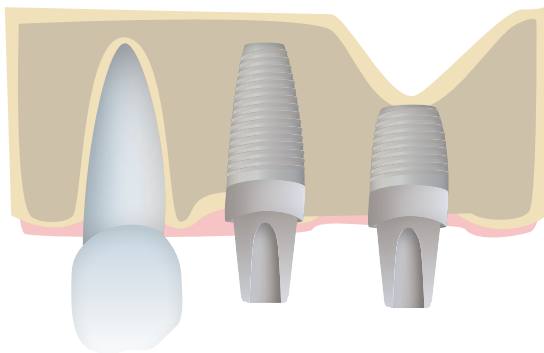
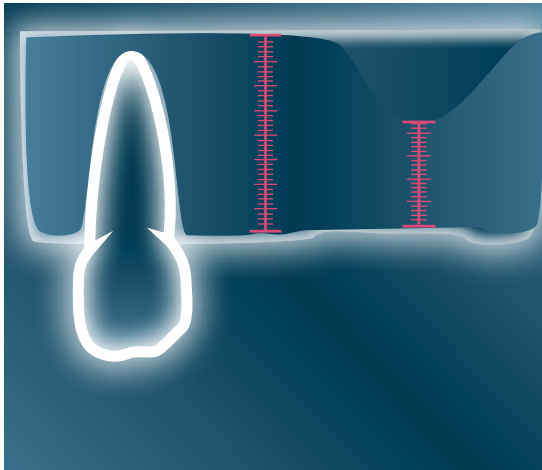
Implantes cortos: una alternativa menos invasiva en auge

Una de las limitaciones que nos encontramos a la hora de realizar una rehabilitación sobre implantes dentales es la falta de altura ósea para llevar a cabo el tratamiento. La pérdida de dientes provoca una reabsorción progresiva del hueso que con el paso del tiempo puede dificultar la colocación de implantes dentales en caso de hueso insuficiente.

...reduce al mínimo
el postoperatorio en
comparación con
tratamientos más
invasivos basados en
injertos



12 mm 10 mm 8 mm 4 mm



Para resolver estas barreras óseas hay descritas diferentes técnicas quirúrgicas que consisten en la regeneración basada en injertos o en otras técnicas más complejas que implican una o varias intervenciones en el paciente para poder colocar un implante. Hablamos de procesos que conllevan cierta complejidad terapéutica; por ello, una alternativa válida para estas situaciones comprometidas es el uso de implantes cortos.

¿QUÉ VENTAJAS TIENE?

Su factor diferencial está precisamente en la denominación. Podemos definir implante corto como aquel que tiene una longitud menor de 5mm, aunque no existe una norma exacta al respecto. La principal ventaja es que con estas longitudes más reducidas, la colocación de un implante en áreas con poca cantidad ósea se facilita notablemente.

Los estudios más recientes demuestran que estos implantes tienen tasas de éxito casi tan positivas como los implantes convencionales.

Otra de las ventajas que presentan los implantes cortos es la menor morbilidad para el paciente frente a otras soluciones como la regeneración ósea. Esta alternativa para zonas con pérdida del hueso destaca por ser una opción menos invasiva y traumática para el paciente, reduciendo al mínimo el postoperatorio en comparación con tratamientos más invasivos basados en injertos.

¿EN QUÉ CASOS ESTÁ INDICADO?

La ausencia de piezas dentales encuentra en los implantes una de las soluciones más óptimas, si bien no siempre puede aplicarse este tratamiento. Cuando el paciente presenta una pérdida ósea considerable, podemos encontrarnos con la necesidad de realizar procesos quirúrgicos más delicados y costosos.

Es en estos casos donde se ha estandarizado el uso de los implantes cortos.

No obstante, este tipo de implantología avanzada dependerá de varios factores y nuestro diagnóstico y estudio nos permitirá seleccionar la mejor opción para cada paciente.

Primera visita y estudio de ortodoncia

... hay que realizar un trabajo diagnóstico y de análisis...

La Ortodoncia es en la actualidad uno de los tratamientos más demandados por los pacientes.

Cada vez más personas lo solicitan, no sólo por sus beneficios estéticos sino también para recuperar la salud oral y así conseguir unos dientes sanos y bonitos en un único tratamiento.

Una vez valorado el estado de salud bucodental del paciente en la primera visita, es necesario realizar un Estudio de Ortodoncia que consta de varios pasos, para establecer el tipo de tratamiento indicado.



LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE ESPECIALISTAS EN ORTODONCIA RECOMIENDA

acudir al ortodoncista por primera vez alrededor de los 6-7 años, ya que los problemas de ortodoncia no sólo tienen su origen, en la mayoría de los casos, en los dientes sino también en la estructura ósea de la cara. Sin embargo, cada vez se realizan más tratamientos de ortodoncia en adultos, gracias a las nuevas tecnologías y a las técnicas de última generación.

El primer paso para empezar es un buen estudio de ortodoncia.

Aunque se tiende a pensar que en la primera visita se colocará el aparato, la realidad es que hay que realizar un trabajo diagnóstico y de análisis que consta de una serie de pruebas, tales como:

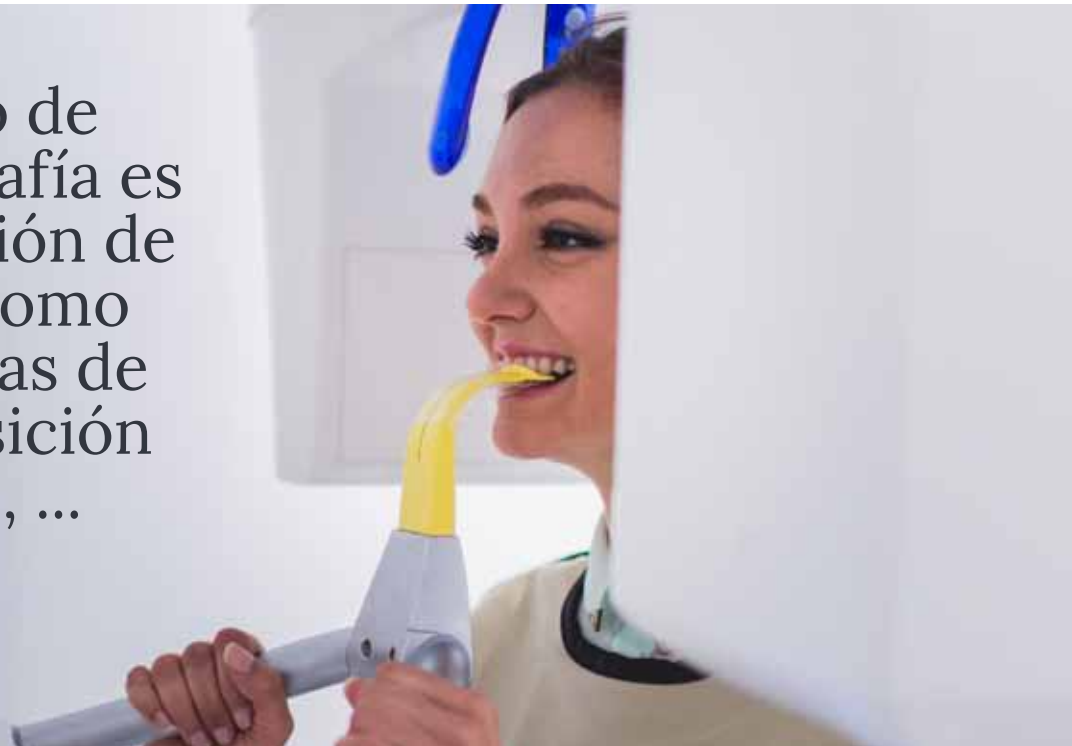
- Fotografías, tanto intraorales como extraorales. En las intraorales se hacen fotos a los dientes y a las arcadas dentarias desde distintas perspectivas. En las fotografías extraorales sale el rostro del paciente tanto de frente como de perfil, para valorar la simetría facial y la estética de la sonrisa, entre otras cosas.
- Radiografía panorámica u ortopantomografía: el objetivo de esta radiografía es la visualización de elementos como caries, muelas de juicio, la posición de las raíces, etc.
- Telerradiografía para realizar el estudio cefalométrico, muy utilizado en el estudio previo a un tratamiento de ortodoncia.

- Toma de impresiones de los dientes para posteriormente realizar un molde completo de escayola que duplique los dientes del paciente.

Una vez realizadas dichas pruebas, se realiza un diagnóstico y se elabora un plan de tratamiento. A continuación se pautan las visitas y procedimientos que han de llevarse a cabo.

**CADA PACIENTE ES ÚNICO.
CONSÚLTANOS PARA QUE
PODAMOS VALORAR QUÉ TIPO
DE TRATAMIENTO ES EL MÁS
INDICADO PARA TI.**

... el objetivo de esta radiografía es la visualización de elementos como caries, muelas de juicio, la posición de las raíces, ...



Sopa de letras

ENCUENTRE ESTAS 4 PALABRAS:

Bolsa periodontal . Células madre . Composite . Dentina

F	Z	C	X	L	O	I	H	F	R	B	E	X	L	O	I	H	F	D	Z	R
Q	H	R	S	G	R	E	S	O	E	T	O	S	G	R	E	S	O	E	H	E
A	X	M	E	O	C	A	J	G	I	J	G	E	O	R	A	J	G	N	X	U
L	O	D	E	D	B	O	L	S	A	P	E	R	I	O	D	O	N	T	A	L
L	I	A	D	E	P	U	O	I	S	A	I	D	E	P	U	A	I	I	I	S
E	L	L	X	H	A	P	Ñ	P	U	H	C	X	H	A	J	Ñ	C	N	L	U
R	C	W	I	J	M	B	I	I	O	J	I	I	J	O	B	I	I	A	C	F
S	M	E	R	O	O	I	O	N	R	T	N	R	L	O	I	O	N	R	M	R
M	I	P	C	E	L	U	L	A	S	M	A	D	R	E	H	P	M	I	I	I
O	T	C	I	R	T	O	N	I	E	R	I	I	R	T	O	N	I	E	T	E

English for kids

MARK A CIRCLE FOR EACH SYLLABLE:

	
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Sudoku

COMPLETA:

	6	5	7	4				
	7							
8			2	5	6	7		
4		2				3	8	
		8	4	3			5	
	5							7
		3	5	8	9	6	7	4
			3			9		
	4						3	

¿Sabías que...

...SANTA APOLONIA ES LA PATRONA DE LOS DENTISTAS?

Santa Apolonia fue una mártir que vivió y murió en la capital de Egipto, Alejandría, en el siglo III d.C. Habiendo recibido una excelente educación, se dedicó desde los 16 años a enseñar la Biblia a quienes no tenían la suerte de saber leer. En una de las persecuciones cristianas llevadas a cabo por el emperador Filipo el Árabe, Santa Apolonia fue apresada y la torturaron arrancándole todos los dientes. Por esta razón se la considera la patrona de los dentistas y se la invoca cuando se sufre de dolor de muelas. Su festividad se celebra el 9 de febrero.

...1 DE CADA 4 PERSONAS TIENE HALITOSIS?

La halitosis, a la que también se conoce como mal aliento, es el conjunto de desagradables olores que se emiten por la boca. Según un estudio reciente divulgado por la Asociación Dental Americana (ADA), esta afección la sufren el 25% de la población. Su origen radica, en la mayoría de los casos, en la propia boca, debiéndose a la alimentación o la higiene, entre otros. Sin embargo, en algunos casos la halitosis está relacionada con otros factores como problemas nasales, enfermedades respiratorias o digestivas, por ejemplo. Aunque existen diferentes tipos de tratamientos que pueden solventarlo, el primer paso es acudir a la consulta para una valoración profesional.



Sonrisas Famosas

¿Sabe a quién pertenecen estas sonrisas?



ESTÉTICA

Adiós

empaste gris

... es importante
no alarmar a los
pacientes en este
sentido ya que no
existe riesgo alguno

Hace ya algunos años que están en desuso en muchas clínicas dentales pero ahora, además, tienen fecha de caducidad. El uso de empastes de amalgama de plata, los que conocemos coloquialmente como empastes grises, estará limitado a partir de enero de 2019. Además se prohíbe su uso a partir de julio de 2018 en el caso de menores de 15 años y mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, según el acuerdo que alcanzaron recientemente los países de la Unión Europea.





La decisión y aplicación de esta nueva regla europea llega bajo la perspectiva de una razón fundamental: los efectos nocivos del mercurio en la salud. ¿Y qué tienen que ver con la salud bucodental? Pues que el material con el que se rellena la pieza dañada de la boca, en el caso de los empastes de amalgama de plata, es el resultado de la aleación de mercurio con otros materiales. Además, cabe tener en cuenta que actualmente existen nuevos materiales que no sólo son igual de efectivos desde el punto de vista funcional sino que además cuidan la estética bucal del paciente.

A partir de enero de 2019 sólo se podrán aplicar empastes de plata si el mercurio está encapsulado y siempre que no se trate de pacientes menores de 15 años, embarazadas o mujeres en fase de lactancia, en cuyo caso quedará prohibido unos meses antes.

La previsión de la Comisión Europea es estudiar la viabilidad de eliminar progresivamente el uso del mercurio en los empastes dentales a partir de 2020, con el objetivo de extinguir por completo su utilización en el año 2030. Los efectos negativos del mercurio en caso de ser absorbidos por el organismo han quedado demostrados, si bien es importante no alarmar a los pacientes en este sentido ya que no existe riesgo alguno.

En el caso de las clínicas dentales se emplea un mercurio elemental que tan sólo podría tener un efecto secundario en caso de ser absorbido en niveles elevados. Hablamos por tanto de un caso prácticamente imposible con los minúsculos elementos que puedan desprenderse del empaste por el efecto del rozamiento con la lengua o la ingesta de alimentos. De hecho, existen pescados como el atún con mayor cantidad de mercurio de la que podamos recibir en un tratamiento dental. Dicho esto, y pese a tener los días contados, los pacientes con empastes grises pueden estar totalmente seguros.

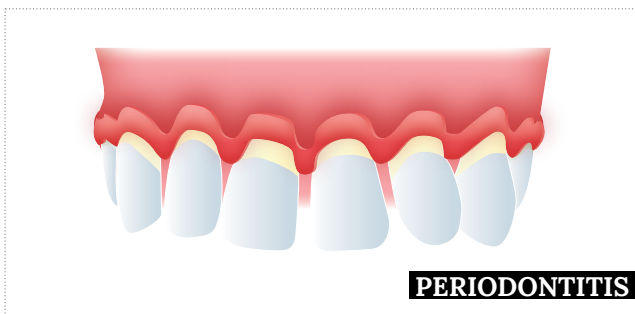
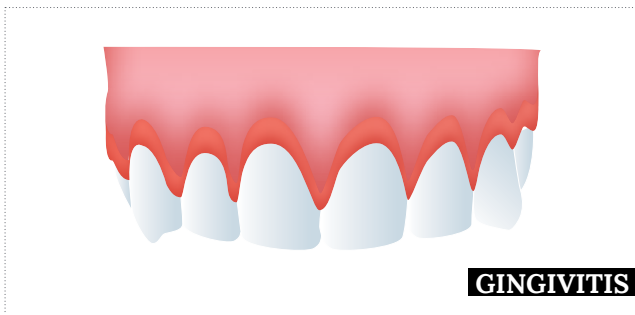
¿PUEDEN REEMPLAZARSE POR LOS BLANCOS?

Desde el punto de vista clínico no es necesario retirar un empaste con amalgama de plata a menos que se haya producido alguna rotura o presente un deterioro mayor que pudiera afectar a la salud bucodental del paciente. En cualquier caso sí es posible optar por retirar un empaste gris por uno blanco de composite, mucho más estético e igual de efectivo que el anterior.

PREVENCIÓN E HIGIENE BUCODENTAL

¿Qué es un raspado y alisado radicular?

La ausencia de una correcta higiene bucodental y revisiones periódicas al dentista pueden favorecer la aparición de placa bacteriana y sarro en nuestros dientes. El raspado y alisado radicular, también denominado en la calle como curetaje, es un tratamiento de higiene bucodental indicado para pacientes con enfermedad periodontal.



La enfermedad periodontal se presenta en dos etapas. Por un lado en su etapa inicial, conocida como gingivitis, que se manifiesta con un aumento del sangrado e inflamación de las encías y es debida a un exceso de placa bacteriana. Se trata de un primer estado de la enfermedad que es reversible, con una correcta eliminación del sarro y unas adecuadas técnicas de higiene dental.

Por su parte, la etapa más avanzada de la enfermedad periodontal se conoce como periodontitis. En este caso se ven afectados los tejidos que rodean los dientes, es decir, las encías, el hueso y el ligamento periodontal, siendo una de las causas más frecuentes de la pérdida de los dientes. En este caso, el tratamiento más indicado es el raspado y alisado radicular, siendo suficiente para detener la evolución de la periodontitis e incluso en algunos casos mejorar su estado si la enfermedad se detecta a tiempo.



¿CÓMO SE HACE UN RASPADO Y ALISADO RADICULAR?

Consiste en el raspado de la superficie de las raíces de los dientes de forma manual. Para ello utilizamos un instrumental específico conocido como curetas, que nos permiten acceder a la parte más profunda de la bolsa peridontal, donde las bacterias encuentran las condiciones idóneas para desarrollarse y con el tiempo, convertirse en sarro.

Los raspados y alisados radiculares se suelen realizar dividiendo la boca por sectores, dependiendo el número y duración de las sesiones de la patología y particularidades de cada paciente.

Es fundamental una buena técnica de higiene dental, para conseguir el éxito total del tratamiento

¿QUÉ PRECAUCIONES HAY QUE TOMAR TRAS UN RASPADO Y ALISADO RADICULAR?

Es fundamental una buena técnica de higiene dental, ya que para conseguir el éxito total del tratamiento resulta imprescindible la colaboración del paciente en casa siguiendo las indicaciones que le marquemos desde la clínica.

Bolsa periodontal: se denomina al espacio que queda entre el diente y la encía. Su profundidad depende de elementos como el nivel de bacterias que se acumulan bajo la encía. Su presencia provoca la destrucción del hueso y agrava la enfermedad periodontal.

Células madre: son las células que se encuentran en todo el cuerpo. Una de sus características principales es que pueden formar células de otro tipo, lo que permite reparar los tejidos del organismo y, en algunas ocasiones, servir como tratamiento de las propias enfermedades.

Composite: se trata de un material que, además de ser muy resistente, se compone de carbono, cerámica o fibra de vidrio entre otros. Se utiliza principalmente para la generación de empastes.

Dentina: se llama así a la sustancia que se encuentra en la capa interna de los dientes. Aunque es más blando que el propio esmalte, conforma el segundo tejido más duro del cuerpo.

Las sonrisas pertenecen a...



Rihanna (Bridgetown, 20 de febrero de 1988) es una cantante, actriz y diseñadora de moda barbadense. Comenzó en el 2003 cuando audicionó para el productor musical Evan Rogers. A la edad de dieciséis, Roger decidió llevarla a los Estados Unidos para grabar maquetas. Posteriormente realizó una audición para Jay-Z y firmó un contrato de seis álbumes con Def Jam Recordings.



Harrison Ford (Chicago, 13 de julio de 1942) es un actor estadounidense de cine y televisión. Sus papeles de Han Solo en la trilogía original de Star Wars y de Indiana Jones lo elevaron al nivel de estrella internacional. Con más de cinco mil seiscientos millones de dólares recaudados en todo el mundo por sus películas, Ford es el actor con mayores ingresos en taquilla de la historia.

Sopa de Letras

F	Z	C	X	L	O	I	H	F	R	B	E	X	L	O	I	H	F	D	Z	R
Q	H	R	S	G	R	E	S	O	E	T	O	S	G	R	E	S	O	E	H	E
A	X	M	E	O	C	A	J	G	I	J	G	E	O	R	A	J	G	N	X	U
L	O	D	E	D	B	O	L	S	A	P	E	R	I	O	D	O	N	T	A	L
L	I	A	D	E	P	U	O	I	S	A	I	D	E	P	U	A	I	I	I	S
E	L	L	X	H	A	P	Ñ	P	U	H	C	X	H	A	J	Ñ	C	N	L	U
R	C	W	I	J	M	B	I	I	O	J	I	I	J	O	B	I	I	A	C	F
S	M	E	R	O	D	I	O	N	R	T	N	R	L	O	I	O	N	R	M	R
M	I	P	C	E	L	U	L	A	S	M	A	D	R	E	H	P	M	I	I	I
O	T	C	I	R	T	O	N	I	E	R	I	I	R	T	O	N	I	E	T	E

Sudoku

9	6	5	7	4	1	8	2	3
2	7	1	8	9	3	4	6	5
8	3	4	2	5	6	7	9	1
4	1	2	6	7	5	3	8	9
7	9	8	4	3	2	1	5	6
3	5	6	9	1	8	2	4	7
1	2	3	5	8	9	6	7	4
5	8	7	3	6	4	9	1	2
6	4	9	1	2	7	5	3	8

English for kids

 WATERMELON ●●●●○●○●○●○●○●○	 DENTAL FLOSS ●●●●○●○●○●○●○●○
 TOOTHBRUSH ●●○●○●○●○●○●○●○	 MOUTH ●●○●○●○●○●○●○●○



¿Aún no recibes nuestro BOLETÍN DIGITAL?

Ahora puedes recibir en tu bandeja de entrada interesantes consejos que te ayudarán a cuidar de tu sonrisa.



.....

Déjanos tu e-mail en recepción
y mantente al día de todas nuestras novedades



SALUD & NUTRICIÓN

Alimentación tras una cirugía bucal

La pérdida de un diente, las muelas de juicio o un implante dental, son sólo algunas de las razones por las que a lo largo de la vida se puede requerir de una intervención quirúrgica bucal. Como cualquier tipo de intervención existen una serie de cuidados posteriores que deben cumplirse para minimizar o evitar cualquier molestia o complicación.

Aplicar hielo y descansar las primeras dos horas tras la cirugía son cuidados muy beneficiosos que muchos pacientes conocen. Si bien la alimentación es uno de los aspectos más descuidados después de una intervención, por lo que confiamos que este artículo será de gran ayuda.

Una vez ha remitido el efecto de la anestesia puedes empezar a digerir alimentos, siempre que se siga una dieta blanda como sopas, caldos, purés o batidos de frutas. Es también muy importante ingerir alimentos que estén fríos o a temperatura ambiente para ayudar a la cicatrización de los puntos y rebajar la inflamación, como helados, yogures, etc.

Además de la textura del alimento, otro factor importante es su composición.

TE RECOMENDAMOS CONSUMIR ALIMENTOS RICOS EN VITAMINAS A Y C

Ya que éstas, especialmente la vitamina C, como indica la Academia de Odontología General de España (AGD), ayudan a que el proceso de cicatrización sea de mayor calidad y más breve.

Durante los días posteriores evita tomar alimentos y bebidas que contengan excitantes

Tan importante es lo que se come como lo que no. Durante los días posteriores a la intervención evita tomar alimentos y bebidas que contengan excitantes, como el té o el café, así como las bebidas azucaradas o alcohólicas, ya que el alcohol está contraindicado para los medicamentos que solemos prescribir durante el tratamiento.

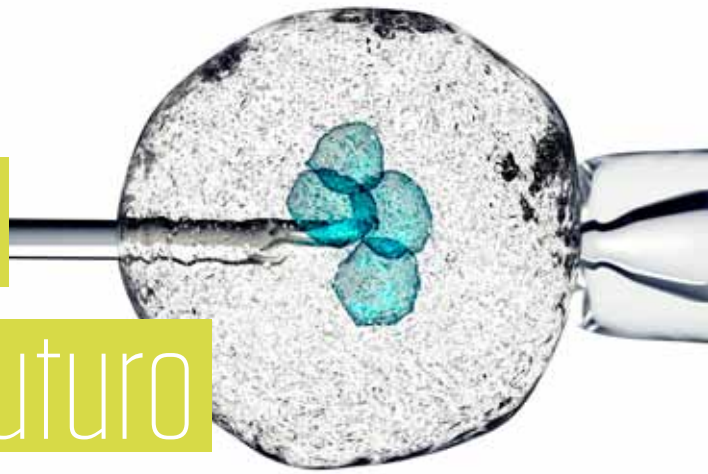
Lo mejor es beber únicamente agua durante todo el proceso. Lo mismo ocurre con el tabaco, que es sin duda un elemento muy negativo de cara a la buena y rápida cicatrización. Tampoco hagas sobreesfuerzos, pospón el ejercicio durante los 3 o 4 primeros días y aprovecha para descansar.

Es importante consultar todas las dudas sobre los cuidados en el postoperatorio con nosotros. ¡No dudes en preguntarnos!



NOTICIAS

Las células madre, los empastes del futuro



Investigadores del Instituto Dental del King's College de Londres han dado con la fórmula para lograr una regeneración natural...

Las caries son una de las patologías más comunes cuando nos enfrentamos a una revisión bucal. La destrucción de nuestros dientes, fruto de una infección, requiere de una solución que comúnmente conocemos como empaste. Sin embargo, este tratamiento, que consiste en sanear y rellenar mediante un material el diente dañado, podría no ser la única solución en el futuro. La respuesta está en un medicamento empleado para luchar contra el Alzheimer.

Investigadores del Instituto Dental del King's College de Londres han dado con la fórmula para lograr una regeneración natural, sin dolor y más sencilla. Este método consistiría en estimular las células madre que se encuentran en el propio diente. Los empastes podrían pasar a la historia produciendo mayor dentina frente a las grandes caries, y es que aunque los dientes poseen esta capacidad regeneradora, la fina capa de dentina que forman es insuficiente frente a la mayoría de caries. El estudio, publicado en la revista 'Scientific Reports' el pasado año 2016, señala que un medicamento que actualmente se emplea con pacientes que padecen Alzheimer es capaz de fomentar ese efecto regenerador en nuestras piezas dentales.

Aunque este descubrimiento está aún en fase experimental y no es todavía una realidad en la aplicación clínica, es sin duda un avance que tendremos muy en cuenta ya que podría cambiar la forma de tratar la caries dental en un futuro.

¿CÓMO PREVENIR LA CARIES?

Las medidas preventivas globales para evitar la formación de caries son:

1. Cepillar y limpiar los espacios entre los dientes al menos dos veces al día para eliminar las bacterias.
2. Controlar el consumo de los alimentos potencialmente cariogénicos y ricos en azúcares, limitándolos a las principales comidas.
3. Utilizar dentífricos y enjuagues fluorados para proteger el esmalte y evitar la adhesión de los ácidos.
4. Sustituir los chicles con azúcar por chicles con xilitol.
5. Acudir periódicamente a nuestra clínica dental para revisar el nivel de salud oral.

PIERCINGS BUCALES

¿qué riesgos conllevan?



En los últimos años, la colocación de pendientes corporales o “piercings”, especialmente en los jóvenes, se ha visto incrementada. Cada vez es más frecuente encontrar perforaciones en la nariz, la lengua o incluso en el frenillo labial superior. Si bien la estética es una cuestión meramente subjetiva, es necesario saber qué riesgos y consecuencias pueden tener.

Los piercings bucales pueden producir infecciones así como inflamación de las encías o erosión en los dientes. Problemas que, en un extremo, pueden derivar en la pérdida de las piezas dentales. La Asociación Americana de Dentistas, ADA por sus siglas en inglés, corrobora estos hechos a través del estudio publicado en el Journal of the American Dental Association (JADA) y afirma que pueden provocar graves problemas gingivales para los que todavía no existe una solución, ni siquiera mediante la cirugía. No obstante, estos problemas pueden ralentizarse tomando ciertas precauciones. Es importante que quien los coloque sea un profesional autorizado y, además, extremar la higiene bucal. Consúltanos tus dudas y te asesoraremos.

¿POR QUÉ CASTAÑEAMOS LOS DIENTES

cuando tenemos frío?

Cuando hace mucho frío y cuesta entrar en calor, los dientes castañean. Se trata de una reacción completamente involuntaria pero común a todas las personas, aunque cada uno tenga una determinada tolerancia a la temperatura. Este movimiento parte de la musculatura de la mandíbula y puede llegar a producirse entre 240 y 260 veces por minuto.

El cuerpo produce el castaño de dientes como una forma de avisarnos de que debemos entrar en calor antes de que el frío pueda producir daños, lo que ocurre cuando la temperatura corporal sube de 42° o baja de 30°, tal como afirma el Doctor Joachim Latsch, especialista en medicina deportiva de la Universidad de Colonia. La única solución, en cualquier caso, siempre es abrigarse un poco más.

NOTICIAS

Saca la lengua

Para una correcta higiene bucodental diaria es necesario prestar atención a todos los elementos. No basta con cepillarse los dientes, hay que recordar que la lengua es igual de importante ya que en ella se acumula el 90% de las bacterias de la boca. Para una correcta limpieza de la lengua debe hacerse al menos una vez al día y seguir una serie de pasos determinados distintos a los de los dientes. No debe usarse pasta dentífrica y el cepillo debe estar humedecido en agua. Hay que sacar la lengua hacia abajo y cepillar de dentro hacia fuera, empezando en la parte trasera de la lengua y llegando a todos los rincones de la misma. También puede utilizarse un limpiador o raspador de lengua, que pueden adquirirse fácilmente en farmacias. Consúltanos para cualquier duda, estaremos encantados de ayudarte.

Los dentistas de antaño

La profesión de dentista como tal surgió a principios del siglo XIX aunque anteriormente ya existían los problemas bucodentales. ¿Cómo hacían entonces para tratarlos y paliar los dolores? Quienes llevaban a cabo esta labor eran los barberos y los herreros quienes, a pesar de no poseer formación en odontología, contaban con las herramientas necesarias para las extracciones, que eran los tratamientos más utilizados en aquella época.



G I O V A N N I A R E N A S

T. 913 528 313 – F. 913 518 069

www.giovanniarenas.com - recepcion@giovanniarenas.com

Síguenos en 



Ortodoncia **invisalign**

Sorprendentemente **discretos**
Prácticamente **invisibles**