

dos veces...

Revista semestral para nuestros pacientes

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

nº 7

Entrevista a:

William Miller
Actor

Hablamos de:

**Las muelas del juicio:
Las 10 preguntas más frecuentes**

Implantología oral:

No olvides cuidar tus implantes dentales

Ortodoncia:

Un apoyo fundamental en muchos casos

Estética:

Probando sonrisa nueva

Clinica Giovanni Arenas:

La función de los dientes



GIOVANNI ARENAS

SUMARIO

Saludo y equipo clínico: p.2

Hablamos de:

Muelas del juicio p.3

Entrevistamos a:

William Miller p.5

Implantología oral: p.8

Ortodoncia: p.10

Pasatiempos: p.12

Curiosidades: ¿Sabía que...? p.13

Estética:

Probando sonrisa nueva p.14

Prevención e Higiene bucodental:

Importancia del higienista en la clínica p.16

Glosario dental: p.18

Salud & Nutrición:

El queso p.20

Noticias: p.22

Clínica Dental Giovanni Arenas:

Qué es el ATM p.23

La musicoterapia 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



Una vez más me dirijo a vosotros para daros la bienvenida a este nuevo número de nuestra revista “dos veces”.

Continuamos poniendo todo nuestro esfuerzo y nuestra dedicación en conseguir que estéis plenamente satisfechos con vuestra sonrisa. Una bonita sonrisa puede cambiar completamente la expresión de la cara, como bien apunta nuestro entrevistado, el actor **William Miller**, en las páginas centrales de la revista.

Para conseguir esa sonrisa de la que hablamos, te presentamos la innovadora técnica del encerado diagnóstico o **Mock Up**, una herramienta que os permite visualizar cómo será el resultado final del tratamiento y comprobar si estáis satisfechos con el planteamiento.

En este número queremos darle la importancia que se merece a uno de los profesionales más importantes de una clínica dental: **el higienista**. Más allá de sus funciones de limpieza y apoyo al odontólogo, es el encargado de la educación al paciente en materia de prevención y salud bucodental. No dudes en consultarle cualquier duda que te pueda surgir, estará encantado de ayudarte.

Esperamos que disfrutes de esta nueva edición.



**FACHADA
DE LA CLÍNICA GIOVANNI ARENAS**

HABLAMOS DE ...

Las muelas del juicio:

Las 10 preguntas

más frecuentes

Muelas del juicio es como se conoce popularmente a los terceros o últimos molares tanto de la mandíbula como del maxilar superior. También denominados en el sector profesional como “cordales”, estas muelas son muy populares entre la sociedad.

En este artículo respondemos las diez preguntas más frecuentes que nuestros pacientes siempre se formulan cuando piensan en sus muelas del juicio.



Posición correcta



Retención horizontal



Retención angular



Retención vertical

1. ¿CUÁNDO SALEN?

Son las últimas muelas en desarrollarse y en erupcionar. Generalmente suelen aparecer al final de la adolescencia o antes de los 20 años. En ocasiones pueden hacerlo con más retraso o incluso no llegar nunca a salir y quedarse retenidas dentro del hueso maxilar.

2. ¿POR QUÉ SE LLAMAN MUELAS DEL JUICIO?

Su nombre va asociado a la fase en la que aparecen en nuestra boca. Su erupción se asocia al momento en que una persona adquiere una mayor madurez y capacidad de juicio.

3. ¿TODOS TENEMOS MUELAS DEL JUICIO?

Así como es habitual que toda persona tenga cuatro primeros molares y cuatro segundos molares, no es nada excepcional que algunas personas nazcan sin los cuatro terceros molares (2 inferior y 2 superiores). Es frecuente que algunas personas sólo tengan 3, 2, 1 o incluso ninguna muela del juicio.

4. ¿POR QUÉ ALGUNAS MUELAS DEL JUICIO NO SALEN?

Al ser las últimas muelas en salir, ES frecuente que no tengan suficiente espacio en el maxilar. También puede pasar que su posición durante su desarrollo no sea idónea y queden encajadas contra otros dientes, impidiendo su correcta erupción. Puede ser interesante comentar que nuestros antepasados necesitaban más dientes debido a su dieta más carnívora y dura. La evolución humana a suavizado los hábitos alimenticios lo que ha creado una tendencia de una menor necesidad de dientes y mandíbulas grandes.

5. ¿POR QUÉ DUELEN LAS MUELAS DEL JUICIO?

La propia erupción dental puede producir molestias. En algunas ocasiones la falta de espacio o la imposibilidad de colocarse produce una inflamación gingival que genera dolor y molestias en el paciente.

6. ¿POR QUÉ EN OCASIONES SE RECOMIENDA NO QUITAR LAS MUELAS DEL JUICIO?

Es justo decir que en ocasiones las muelas del juicio erupcionan perfectamente y no presentan ninguna amenaza. En otras ocasiones su retirada presenta más riesgos para el paciente que su propia conservación. Es en esos casos cuando recomendamos no extraerlas y vigilarlas periódicamente para confirmar que no es necesario cambiar de criterio.

7. ¿CÓMO Y CUANDO DEBEN DE QUITARSE?

Hay personas que prefieren quitarse todas las muelas de una vez. Otros prefieren quitarlas de una en una o de dos en dos. Nuestro consejo es estudiar cada caso de manera individual y aplicar siempre el protocolo más sencillo y amable para que tengas la experiencia más positiva. El momento ideal para empezar a valorar la necesidad de retirarlas es el final de la adolescencia.

8. ¿EN QUÉ CONSISTE SU EXTRACCIÓN?

Cada muela del juicio es única y su retirada puede ser muy variada hasta el punto de que pueden ser procedimientos que duren desde 5 minutos a más de una hora. En todos los casos se aplica anestesia local para evitar cualquier tipo de dolor. En algunos casos

es necesario abrir la encía para acceder a la muela y dar algunos puntos de sutura para una correcta cicatrización.

9. ¿QUÉ CUIDADOS DEBO TENER SI ME LAS QUITAN?

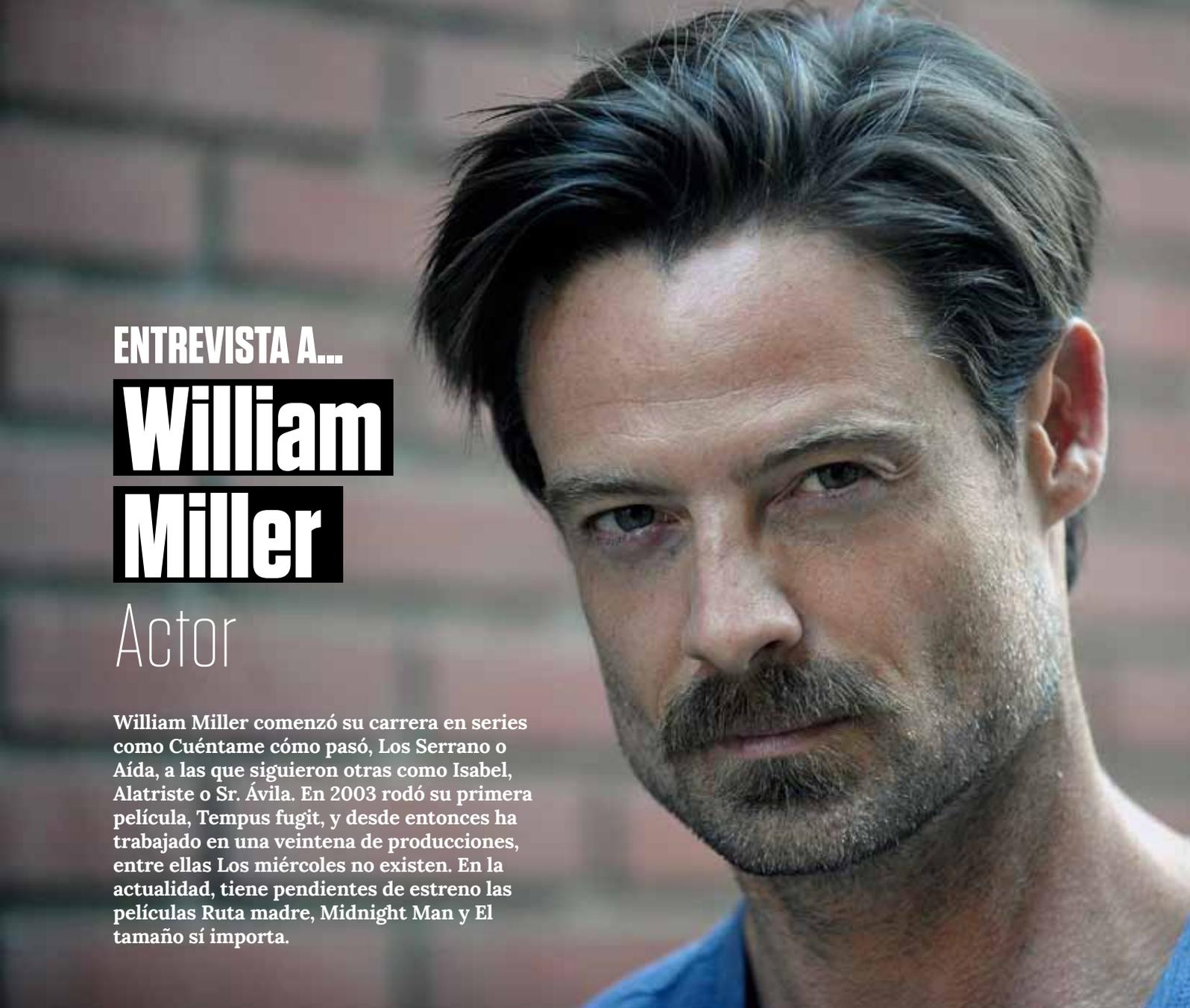
El apoyo de medicación con antibióticos o antiinflamatorios es muy frecuente. Algunos de los consejos más habituales son mantener una buena higiene bucodental, no realizar actividad deportiva en dos-tres días, no fumar, mantener una dieta blanda los primeros días, no tomar alimentos muy calientes y no realizar enjuagues muy fuertes durante las primeras 24 horas.

10. ¿QUIERO SABER SI DEBO QUITÁRMELAS!

Sólo hay una forma de responderte con profesionalidad y precisión. Ven y consúltanos. Haremos una exploración bucodental, una radiografía panorámica y podremos averiguar si es conveniente y de serlo cual es la mejor forma para que las muelas del juicio no te supongan ningún problema.

Su extracción no está siempre justificada pero existen varios motivos de peso que nos animaran a recomendarte su retirada. Algunos de esos motivos son:

- No tienen espacio para salir y están provocando o empeorando un apiñamiento dental.
- Cuando no han erupcionado del todo y provocan una inflamación gingival constante.
- Están lesionando o dañando otros dientes más importantes.
- Suponen un riesgo de aparición de patologías asociadas como procesos infecciosos, quistes o dolores recurrentes.
- Cuando necesitamos realizar un tratamiento de ortodoncia y su permanencia nos impide conseguir el mejor resultado.
- Cuando no tienen ninguna utilidad funcional y no las usamos para masticar contra otro molar o cuando provocan una interferencia oclusal que impide que articulen bien los dientes superiores e inferiores.
- Cuando acumulan placa bacteriana y suciedad que favorecen la enfermedad periodontal y el paciente no es capaz de limpiarlas dado la dificultad de acceder a ellas con el cepillo dental.



ENTREVISTA A...

William Miller

Actor

William Miller comenzó su carrera en series como Cuéntame cómo pasó, Los Serrano o Aída, a las que siguieron otras como Isabel, Alatriste o Sr. Ávila. En 2003 rodó su primera película, Tempus fugit, y desde entonces ha trabajado en una veintena de producciones, entre ellas Los miércoles no existen. En la actualidad, tiene pendientes de estreno las películas Ruta madre, Midnight Man y El tamaño sí importa.

ES TU PRIMERA VEZ EN CINEMA JOVE, ¿QUÉ TE HIZO DECIDIRTE CUANDO TE OFRECERON SER JURADO DE LA SECCIÓN OFICIAL DE LARGOMETRAJES?

Hay veces que me cuesta ver cine. Desde que empecé a ser actor, el cine dejó de gustarme tanto como me gustaba antes. Muchas veces me tengo que obligar a ir y ésto, ser jurado, es una forma de hacerlo, de reencontrarme un poco con el séptimo arte y dejarme sorprender, pero es cierto que desde hace años me cuesta ir al cine.

¿QUÉ OPINAS DEL CINE ESPAÑOL ACTUAL?, ¿EN QUÉ TE FIJAS A LA HORA DE VER UNA PELÍCULA?

No suelo fijarme en las sinopsis, ni en la edad ni el sexo del director... No me quiero dejar coaccionar por nada a la hora de ver las obras. La última película española que vi fue 'Cien años de perdón', de Daniel Calparsoro; una película que tenía la intención de entretener, y me parece muy loable. En España se hacen tan pocas películas para el público... Y deberían hacerse muchas más.



Sobretudo si es una industria... está financiada por fondos públicos, por el público, ¿no? Pues tendría que hacerse cine pensando en el público, no en los cineastas. Actualmente, sólo Mediaset y Atresmedia siguen haciendo cine. Y algunos productores, algunos enamorados del cine y otros... no tanto. Eso sí, valientes todos.

HEMOS LEÍDO QUE NO TIENES MUY BUENA OPINIÓN DE LAS REDES SOCIALES

Para mí es el peor invento. Como ventana a promocionarte o a compartir tus ideas e inquietudes no es mala cosa, sobre todo si es alguien que tiene fans que quieren saber más de él. Pero mezclar eso con exponer constantemente tu vida, que no debe ni tiene que interesar a nadie... y, sobre todo, me parece imperdonable que para el estamento que nos da trabajo sea más importante cuánta gente te sigue que el talento, porque por el camino se van a quedar muchos cadáveres de personas que

han nacido para esto. Es como decir “yo quiero que me opere ese cirujano que tiene un millón de seguidores”, y te responden, “¡pero si no ha operado nunca!...”

HABLEMOS UN POCO DE TU ESTILO DE VIDA, ¿SIGUES ALGÚN TIPO DE NUTRICIÓN O DE DIETA?

Desde que cumplí los 30 me cuido un poco mas a la hora de comer porque el metabolismo decelera con los años. Uno tiene su cuerpo y su voz como instrumento de trabajo y eso hay que cuidarlo porque influye en muchos papeles que interpreto que requieren un cierto físico. Intento mantenerme más o menos sano. Hago mucho ejercicio para poder comer lo que me de la gana, por lo que tengo que cuidarme un poco más en ese sentido.

¿QUÉ TIPO DE DEPORTE PRACTICAS?

Suelo correr bastante y antes hacía escalada.



No es simplemente una cuestión de estética; la sonrisa es el espejo del alma.

Ahora practico TRX, un trabajo con cinchas y con el propio peso del cuerpo, una especie de ejercicio fitness. Me gusta sentirme bien conmigo mismo y cuanto más sano esté físicamente, mejor me siento a nivel emocional.

¿TE GUSTA SEGUIR LAS TENDENCIAS A LA HORA DE VESTIR O ERES DE IDEAS FIJAS?

No es que no me guste, es que no sé hacerlo. Soy un poco daltónico, no me fío de mí mismo a la hora de comprar y puedo acabar siendo un poco desastre vistiendo. Soy bastante clásico, por lo que me gusta un buen traje. Hugo Boss es mi diseñador favorito de ropa. Pero no suelo seguir tendencias.

UNA VEZ DIJISTE QUE TU ARMA DE SEDUCCIÓN ES TU SONRISA, ¿TIENES ALGÚN SECRETO PARA CUIDARLA?

Cepillarse tres veces al día después de cada comida. Más que un truco es higiene.

SOMOS DE LA OPINIÓN QUE UNA BUENA SONRISA ABRE PUERTAS PROFESIONALES. ¿ESTÁS DE ACUERDO?

En cuanto a mi profesión, muchos te dirían que sí; probablemente yo también. El gesto más bonito que tiene el ser humano es el de sonreír y hay sonrisas de todo tipo. Las más bonitas son las que más nos hacen sonreír a los demás.

¿CREES QUE UNA BONITA SONRISA TE PUEDE CAMBIAR, NO SÓLO LA EXPRESIÓN DE LA CARA SINO TAMBIÉN LA VIDA?

Totalmente. No sólo te puede cambiar la cara, que pasa de ser hermosa a radiante, sino porque ganas en confianza y no tienes miedo de mostrar tu sonrisa. No es simplemente una cuestión de estética; la sonrisa es el espejo del alma.

¿CEPILLO ELÉCTRICO O MANUAL?

Siempre eléctrico.



IMPLANTOLOGÍA ORAL

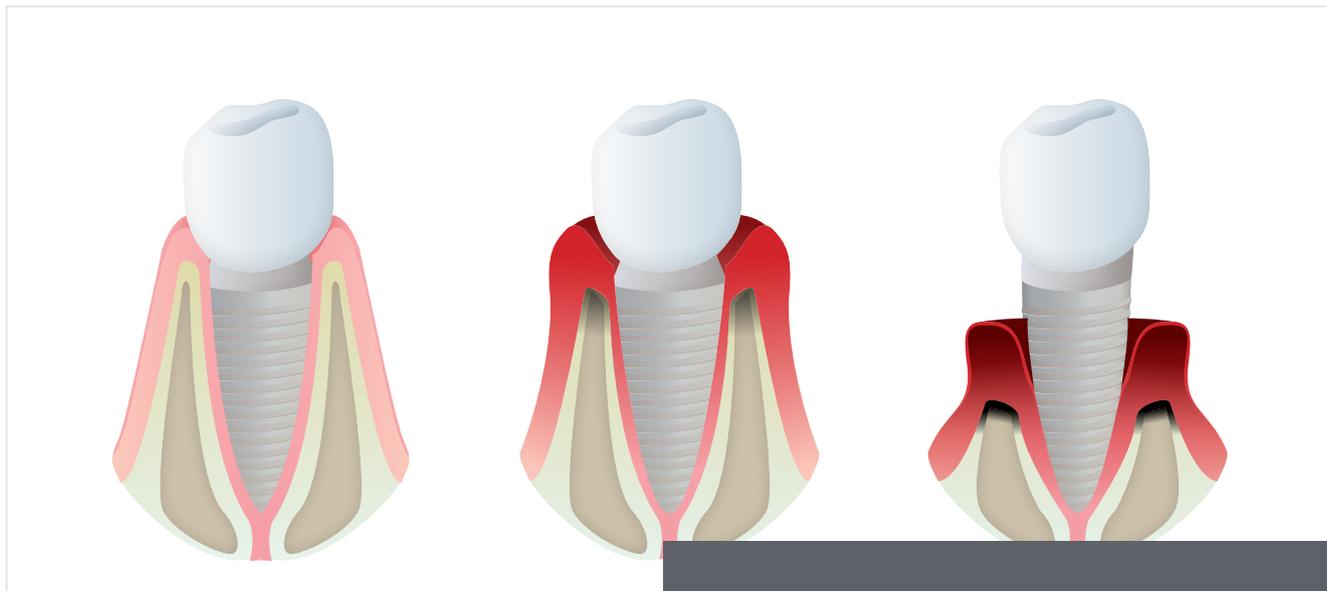
No olvides cuidar tus implantes dentales



La inflamación prolongada de la encía alrededor de los implantes puede provocar lo que se conoce como periimplantitis

Los implantes dentales son ya una excelente solución sobradamente conocida por la población para reponer dientes ausentes. Si bien, y en contra de lo que algunas personas puedan pensar, los implantes dentales no son inmunes a futuros inconvenientes y por tanto requieren de un buen cuidado que permita su mantenimiento a lo largo del tiempo.

Una correcta higiene bucodental, una buena alimentación, la ausencia de malos hábitos como el tabaco y visitas periódicas al dentista son la mejor forma de evitar complicaciones asociadas al implante dental.



LA PERIIMPLANTITIS

La conservación y correcto estado de un implante dental va muy ligado a la salud de la encía y hueso que lo rodean.

La inflamación prolongada de la encía alrededor de los implantes puede provocar lo que se conoce como periimplantitis, una afectación propia de los implantes dentales en la que se produce una pérdida ósea alrededor de los mismos. Los casos más avanzados de periimplantitis pueden incluso provocar la pérdida del implante dental.

Consejos para cuidar los implantes dentales:

- **Cepillarse dos veces al día los dientes e implantes, haciendo uso de la seda dental o de los cepillos interdentales para eliminar la placa bacteriana de lugares profundos y evitar que la encía se inflame.**
- **Usar colutorios como apoyo en la lucha contra la placa bacteriana.**
- **Cambiar de cepillo dental cada 3-4 meses.**
- **Acudir regularmente, al menos dos veces al año, a visitarnos en nuestra clínica dental.**

Algunos de los factores más comunes que aumentan el riesgo de padecer periimplantitis son la mala higiene bucodental, fumar, la predisposición genética a padecer enfermedad periodontal o el diseño inadecuado de la prótesis o restauración dental.

ALERTA A ESTAS SEÑALES:

El sangrado esporádico de la encía esporádico o durante el cepillado, pus o dolor al cepillar la encía alrededor del implante dental, la retracción de la encía o la presencia de un flemón son señales claras que deberán acercarte a visitarnos.

La periimplantitis es una de las patologías que más investigación y atención prestan las principales asociaciones científicas y centros de investigación en Odontología. El consenso es que la prevención con un buen cuidado de los implantes por parte del paciente y de su dentista, el diagnóstico precoz en caso de aparición de problemas y su tratamiento inmediato son fundamentales para aumentar las probabilidades de éxito en el mantenimiento del implante dental.

Los implantes dentales son una solución excelente y en la mayoría de casos, la mejor opción para reponer dientes perdidos. Este artículo no debe preocuparnos, sino más bien debe concienciarnos de que hasta las mejores soluciones pueden no ser tan satisfactorias si no las cuidamos y gestionamos como se merecen. Confía en los implantes y no olvides cuidarlos.



ORTODONCIA

Ortodoncia

multidisciplinar:

un apoyo fundamental

en muchos casos

Muy a menudo y especialmente en los casos en los que una persona ha pasado varios años sin visitar al dentista o sin cuidar bien de su salud bucodental, el tratamiento para rehabilitar una sonrisa implica la combinación de distintos profesionales y/o disciplinas odontológicas.

La ortodoncia no es sólo un tratamiento independiente para resolver maloclusiones o para mejorar estéticamente las sonrisas. El enorme desarrollo de la ortodoncia y sus múltiples posibilidades, la han convertido en un tratamiento en el que se apoyan el resto de especialidades dentales.

La presencia de enfermedad periodontal, la pérdida de hueso o encía, una anatomía ósea comprometida, la presencia de prótesis dentales deficientes o la rotación o mala colocación de los dientes son todas causas que pueden hacer de la ortodoncia un elemento fundamental en la rehabilitación completa de una sonrisa. Problemas estéticos, restauradores o periodontales aparentemente sencillos de

resolver pueden tener causas multifactoriales que recomienden o incluso obliguen a apoyarse en la ortodoncia.

Es en estas ocasiones cuando hablamos de ortodoncia multidisciplinar o de apoyo, pues se trata de casos en los que la ortodoncia no resuelve por sí sola el caso pero resulta vital o incluso imprescindible para poder finalizarlo y resolverlo con éxito.

En estos casos es fundamental un buen trabajo en equipo y una excelente planificación y secuencia de los pasos que nos conducirán hacia el resultado deseado. La colaboración del paciente y su participación activa, siguiendo los consejos y directrices del dentista o de los dentistas implicados en el tratamiento son también de enorme importancia.

La ortodoncia multidisciplinar nos ayuda a restaurar la función y estética conjuntamente, lo cual es el objetivo final de un buen tratamiento odontológico.

TRES EJEMPLOS DE CASOS CON ORTODONCIA MULTIDISCIPLINAR

IMPLANTOLOGÍA



Cuando uno o varios dientes han permanecido ausentes durante bastante tiempo provoca que los dientes adyacentes se muevan y tumben ocupando los espacios libres. En el momento en el que paciente quiera reponer los dientes con implantes dentales puede ser necesario tener que colocar los dientes de nuevo en una posición ideal para poder insertar los implantes y las futuras fundas dentales en su posición idónea.

PERIODONCIA



Hay casos de problemas periodontales en los que la mala colocación de los dientes o el apiñamiento dental empeoran la salud gingival del paciente. La ortodoncia se convierte en un aliado esencial, colocando los dientes bien y permitiendo al paciente mantener su higiene dental mucho mejor, disminuyendo así la acumulación de placa dental y el riesgo de enfermedad periodontal.

ESTÉTICA



Algunos pacientes buscan mejoras estéticas en su sonrisa que requieren la colocación de carillas dentales y/o fundas estéticas. Cuando existe una mala posición dental, el tratamiento estético puede obligar tener que reducir la estructura dental, debilitando el diente sin necesidad. La ortodoncia nos permite colocar los dientes en una mejor posición para poder posteriormente colocar las restauraciones estéticas de manera mínimamente invasiva o totalmente conservadora en la que no se toquen y/o debiliten los dientes.

Sopa de letras

Sudoku

ENCUENTRE ESTAS 4 PALABRAS:

Carillas . Colutorio . Maloclusión . Sarro

COMPLETA:

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

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

English for kids

Find the five differences



Sabía Que...

EXISTEN LOS BANCOS DE DIENTES?

De la misma forma que existen los bancos de sangre, también existen los bancos de dientes. La finalidad es ayudar a la investigación sobre los contaminantes que, junto con la sangre y orina, puedan afectar a nuestra salud bucodental. En Noruega existen estos bancos donde más de 100.000 niños ya han aportado su “granito de leche” en favor de la ciencia.



AÚN SE CONSERVA UN DIENTE DE JOHN LENNON?

Hace años John Lennon sufrió una caries en un molar y tras su extracción, se lo regaló a la hija de su ama de llaves, quien era una fanática del grupo The Beatles. En 2011 la pieza entró a subasta y fue adquirida por el odontólogo Michael Zuk por 30.000 dólares. Sin embargo, la intención de Zuk no era exhibir el diente sino extraer el código genético y así poder clonar al mítico cantante de Imagine.



Sonrisas Famosas

¿Sabe a quién pertenecen estas sonrisas?



ESTÉTICA

Probando sonrisa nueva

Cuando queremos un vestido o traje nos lo podemos probar y podemos ver cómo nos queda antes de comprarlo, al igual que pasa con unos zapatos, con unas lentillas o con un coche. Pero, ¿y con la boca? ¿Es posible 'probarse' una nueva sonrisa antes de iniciar un tratamiento? La respuesta es sí.





Y es que hay muchos pacientes se lamentan de no poder hacerse una idea del resultado final antes de pasar por un plan de tratamiento. Ante este hecho, todo paciente debe saber que puede ver un prototipo de cómo sería su sonrisa final antes de decidir si está dispuesto a pasar por el proceso y hacer su inversión.

Esta técnica se basa en realizar lo que se conoce como un encerado diagnóstico. Usando un modelo de escayola que replica los dientes y maxilares del paciente, se añade cera en los dientes del modelo, esculpiendo los dientes con la nueva forma, tamaño y posición que posteriormente el odontólogo quiere realizar e instaurar en la boca del paciente.

Aunque ese modelo ya permite ver al paciente una aproximación de la intención del nuevo diseño de sonrisa y dientes, no es ni mucho menos suficiente para conseguir que el paciente pueda realmente imaginar como resultaría en su boca y rostro. Es por ello que a partir de ese encerado diagnóstico, se confeccionan unas llaves de silicona que nos permitirán trasladar ese mismo diseño a la boca del paciente.

...todo paciente debe saber que puede ver un prototipo de cómo sería su sonrisa final antes ...

Usando esas llaves de silicona y un material de fácil manejo, el odontólogo podrá fácilmente colocar en la boca del paciente un prototipo estético y/o funcional que recibe el nombre técnico de "mock up". Ésta sí es sin duda una gran ventaja tanto para el paciente como para el profesional pues ambos podrán ver como el nuevo diseño de sonrisa luce en la cara del paciente antes incluso de comenzar el tratamiento. Esta técnica no sólo ayuda a motivar al paciente y a generar confianza en el resultado final, sino que además permite que dentista y paciente mejoren la comunicación entre ellos, alineen objetivos y detecten posibles mejoras sobre la idea inicial.

Es en este momento cuando el paciente puede ver el resultado, e incluso, puede fotografiarse para enseñarlo a sus familiares y amigos, y poder decidir si le gusta o no. Y es que es fundamental saber cómo te va a quedar tu nueva sonrisa o qué se puede conseguir antes de tomar una decisión. ¡Si siempre has soñado con tener una sonrisa más bonita y te gustaría ver cómo podría ser, no dudes en consultar a nuestro equipo!

PREVENCIÓN E HIGIENE BUCODENTAL

La importancia del higienista en la clínica dental

Ya no anunciamos nada nuevo si afirmamos que el higienista bucodental se ha convertido en un miembro vital dentro de la clínica dental. El higienista dental es un profesional sanitario cualificado que se encarga del cuidado de nuestra salud oral, concienciando al paciente de la importancia de una boca sana y evitando la aparición de nuevas enfermedades.

El higienista dental es un profesional que se integra con el resto de profesionales del equipo clínico y cuya labor incluye diversas funciones y responsabilidades tanto clínicas como organizativas y de comunicación. El higienista se ha convertido así en un profesional implicado en los logros de la odontología y su progreso actual.





¿CUÁLES SON ALGUNAS DE LAS FUNCIONES MÁS COMUNES DEL HIGIENISTA?

- Aplicación de flúor tópico, sobre todo a niños.
- Selladores de fisuras para prevenir la aparición de caries
- Cuidado de la salud gingival mediante las limpiezas dentales y mantenimientos periodontales.
- Educación al paciente en cuidados y mantenimiento de la buena salud bucodental.
- Apoyo al odontólogo y a la clínica dental en la atención al paciente.

En los últimos años la figura del higienista se ha convertido en imprescindible dentro de la clínica dental, ayudando y colaborando con el odontólogo para aumentar la calidad de la visita del paciente y la eficacia de los tratamientos.

¡Prevenir antes que curar! Ésta es una de las frases que más identifica el rol del higienista, ya que como hemos mencionado, es un profesional clave junto al odontólogo para evitar que aparezcan nuevas patologías vigilando el estado de la boca del paciente y haciendo los tratamientos de higiene que sean necesarios con regularidad.

Si tuviéramos que destacar una de las áreas con más proyección y beneficios por conseguir dentro de la consulta odontológica, esta es sin duda la comunicación con los pacientes y su educación, asegurándose de que sus pacientes conocen las técnicas de higiene oral. La educación del paciente se convierte de este modo en un reto de presente y futuro para el higienista dental.

Os animamos a que no faltéis a vuestras revisiones periódicas con nuestro equipo pues será la mejor inversión y ahorro para mantener una sonrisa sana y bonita.

Carillas: son un tratamiento estético formado por unas láminas de pequeño tamaño que mediante un cemento se fijan en la parte externa de los dientes. Se utilizan para corregir el esmalte desgastado, los dientes desiguales, mejorar el color dental o corregir ligeros apiñamientos dentales.

Colutorio: es una solución acuosa que se utiliza para afecciones de la boca como la gingivitis o la protección ante las caries. Después de cada cepillado es recomendable utilizarlo para llegar a las zonas más difíciles a las que el cepillo de dientes accede con dificultad.

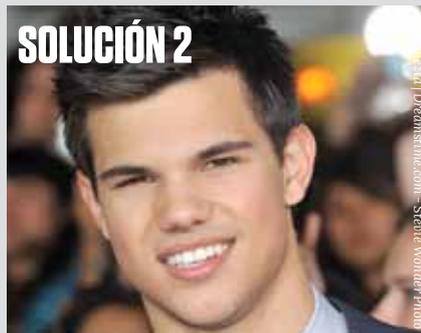
Maloclusión: es la mala disposición y alineación de los dientes, provocando que no encajen entre sí. En la mayoría de casos requiere un tratamiento de ortodoncia para corregir el problema.

Sarro: Son los depósitos duros formados a partir de la calcificación de la placa bacteriana, normalmente de color amarillento, que se queda adherido a la parte trasera de los dientes. Para su eliminación es fundamental una buena higiene dental así como una limpieza al menos una vez al año.

Las sonrisas pertenecen a...



Charlize Theron (Benoni, 7 de agosto de 1975) es una actriz y modelo sudafricana nacionalizada estadounidense. Alcanzó la fama después de participar en varias producciones cinematográficas estadounidenses. En el año 2003 fue acreedora del Óscar por su interpretación de la asesina en serie Aileen Wuornos en la película Monster. Dos años después recibió por segunda vez una nominación al Óscar por su actuación en North Country.



Taylor Daniel Lautner (Grand Rapids, 11 de febrero de 1992) es un actor, modelo, actor de voz y luchador de artes marciales estadounidense. Con sólo doce ganó el Campeonato del Mundo Junior de Artes Marciales. Es conocido por interpretar a Jacob Black en el largometraje de 2008 Crepúsculo y sus secuelas. En 2010 fue uno de los veinte actores mejor pagados de Hollywood.

Sopa de Letras

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

Sudoku

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

English for kids

Find the five differences





¿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



...refuerza nuestra estructura ósea y además ayuda a proteger nuestros dientes de las caries.

SALUD & NUTRICIÓN

El queso, más que un rico alimento

Junto con la leche y la manzana, el queso es uno de los alimentos más beneficiosos para la salud de nuestra boca.

Desde una edad muy temprana se nos educa en la importancia del consumo de productos lácteos para mejorar nuestra salud. El aporte de calcio y fósforo de dichos alimentos refuerza nuestra estructura ósea y además ayuda a proteger nuestros dientes de las caries.



La Academy of General Dentistry ha realizado un estudio con niños de entre 12 y 15 años. Divididos en distintos grupos, los niños consumían una serie de alimentos como leche, yogurt sin azúcar y queso. Una vez habían consumido el producto y se habían enjuagado la boca con agua, los investigadores procedían a medir el nivel de pH de la placa dental y lo comparaban con la medición anterior al consumo.

Los resultados han sido unánimes y se ha determinado que, así como no se experimentaron cambios en el pH de los pacientes tras el consumo de la leche y el yogurt, los niveles aumentaban tras la ingesta del queso. Esto deriva en una disminución de la probabilidad de desarrollar caries ya que **si el nivel de pH supera el 5.5 se reduce el riesgo de sufrir erosión dental.**

Uno de los factores que ha determinado esta conclusión ha sido que algunos de los elementos del queso se quedaban adheridos al esmalte de los dientes, lo que lo convertía en una capa de protección contra el ácido. Además el consumo

Entre los quesos con un mayor nivel de pH se encuentran el Camembert, Cheddar y el gruyère suizo...

de queso estimula la activación de la saliva, una defensa natural contra la caries.

Entre los quesos con un mayor nivel de pH se encuentran el Camembert, Cheddar y el gruyère suizo, siendo todos ingredientes ideales para añadir a las ensaladas, sandwiches y tortillas. También son una alternativa saludable a los snacks y aperitivos, generalmente azucarados, que tendemos a picotear entre horas. Porque cuidarse siempre es bueno y, además, delicioso.

Cuidar la higiene bucal también fuera de casa

...casi una tercera parte de los españoles no se lava los dientes cuando se encuentra fuera de casa

Llevamos un ritmo de vida frenético. Cada vez son más las personas que pasan más del 40% del día fuera de casa y eso, se nota. Llenamos nuestros bolsos y carteras con todo aquello que creemos que nos puede hacer falta a lo largo del día. ¿Estamos seguros de ello?

Se ha publicado recientemente el primer estudio hecho en España sobre los hábitos de salud bucodental fuera de casa, realizado por la **Fundación Dental Española (FDE)**, el **Consejo General de Dentistas de España** y la **Federación Española de Higienistas Bucodentales (HIDES)** con el apoyo de **Orbit@pro**, programa de colaboración con profesionales de la salud bucodental. En él, se han evaluado diversas situaciones y reacciones en más de 1.500 sujetos y se han extraído diversas conclusiones.

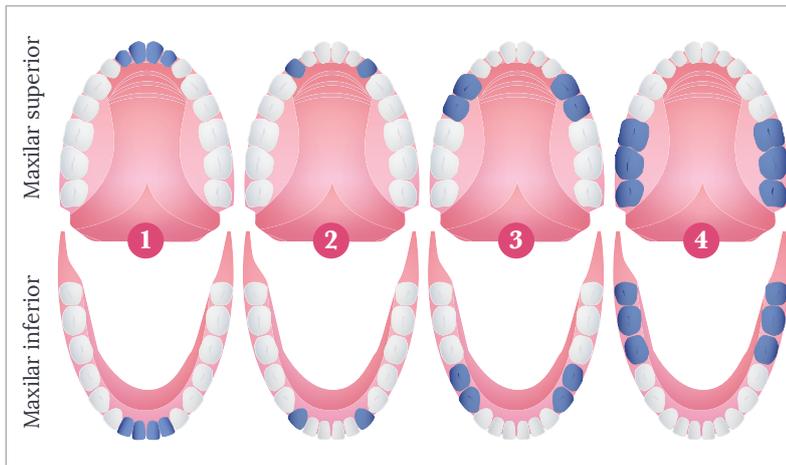
A pesar del tiempo que el usuario medio pasa fuera de su casa, aún existen ciertos ítems en los que mejorar. Según el estudio, casi una tercera parte de los españoles no se lava los dientes

cuando se encuentra fuera de casa, frente a tan sólo el 2% que no lo hace cuando sí lo está. No obstante, casi un 90% de los encuestados afirma llevar con ellos los utensilios necesarios para la higiene bucal.

En el caso de que el cepillado no sea posible, los españoles optan por otras vías alternativas. Casi la mitad de ellos mastican chicles sin azúcar mientras que más del 30% prefieren comer una manzana y una quinta parte únicamente se enjuaga con agua.

Para una correcta higiene bucal fuera de casa tan sólo es necesario llevar consigo un cepillo de dientes, pasta dentífrica e hilo dental. Para los que tengan un puesto de trabajo que no requiera desplazamiento es muy cómodo al no tener que llevarlo a todas partes. Para aquellos cuyo trabajo sea itinerante, lo más cómodo es dejar el neceser en el coche. Un pequeño neceser que ocupa muy poco y, sin embargo, puede hacer mucho por nosotros.

LA FUNCIÓN DE los dientes



La boca de un adulto se puede componer hasta de 32 dientes, 16 en el maxilar y 16 en la mandíbula. Cada uno de ellos es distinto de los demás y tiene una función específica. Según dicha función los agrupamos en 4 tipos:

- 1 Incisivos:** sirven principalmente para cortar la comida en trozos más pequeños.
- 2 Caninos:** su función es desgarrar alimentos más fibrosos, como es el caso de la carne.
- 3 Premolares:** una vez cortada o desgarrada la comida, con los premolares empieza el proceso de trituración.
- 4 Molares:** con ellos se Trituran los alimentos para poder ingerir los alimentos más fácilmente, lo que ayuda a una mejor digestión.

QUÉ ES LA ATM

La Articulación Temporomandibular es la zona que conecta la parte del cráneo con la mandíbula, una articulación a la que no se suele prestar mucha atención pero que resulta de suma importancia. Una disfunción en la articulación puede conllevar una serie de síntomas nada agradables, como crujidos al bostezar o masticar, dolor de cabeza y mareos.

Existen diversas formas para disminuir el riesgo de sufrir ATM que están al alcance de todos. Mantener una buena postura es importante, al igual que tratar de reducir el nivel de estrés y dormir lo suficiente son pequeños gestos que pueden ayudar a minimizar los riesgos de padecimiento. En función del origen, el tratamiento puede incluir fisioterapia, ajuste de la oclusión dental y/o cirugía articular. Si sufres alguna de los síntomas o quieres saber más, ponte en contacto con nosotros y estudiaremos detenidamente tu caso.

NOTICIAS

La Musicoterapia

La musicoterapia es el uso de la música o cualquiera de sus elementos (melodías, ritmo, etc.) para ayudar a acrecentar y restablecer la salud mental y física del ser humano, siempre mediante un musicoterapeuta cualificado. A través de esta terapia creativa se pretende reducir el nivel de estrés que sufren las personas en distintas situaciones y que les ocurre al 15% de los pacientes cuando tienen que visitar al dentista, tal y como afirma el neurólogo y músico Michael H. Thaut en su estudio “El futuro de la música en terapia y medicina”.

A la hora de trasladar la musicoterapia a la clínica, es necesario seguir ciertas pautas para que sea efectiva. Debe tratarse de música relajante, que proporcione tranquilidad al paciente y no se altere con ritmos demasiado rápidos o demasiado estridentes. Otra posibilidad es utilizar canciones que el paciente ya haya escuchado anteriormente, para crear un ambiente tan familiar como sea posible. Como bien ha demostrado la Universidad de Chile en su estudio “Efecto de la musicoterapia sobre los niveles de estrés de los usuarios internos de la clínica de odontología”, cuando los pacientes están relajados la experiencia es más positiva, tanto para los pacientes como para los dentistas.





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**