

SOLMAGAZINE

CLÍNICA DENTAL SOL

Diciembre 2024

NICA:29231 // DEPÓSITO LEGAL: AL807-2024

*Habla, mastica
y bosteza sin dolor*

**Cuidamos tu
salud mandibular**

ÍNDICE

PÁGINA 2-3

Me cruje la mandíbula, ¿qué hago?

PÁGINA 4

Pero, ¿qué es la ATM?

PÁGINA 5

En Clínica Dental Sol, tecnología vanguardista: Técnica ModJaw

PÁGINA 6-7

Consejos para cuidar tus dientes en Navidad

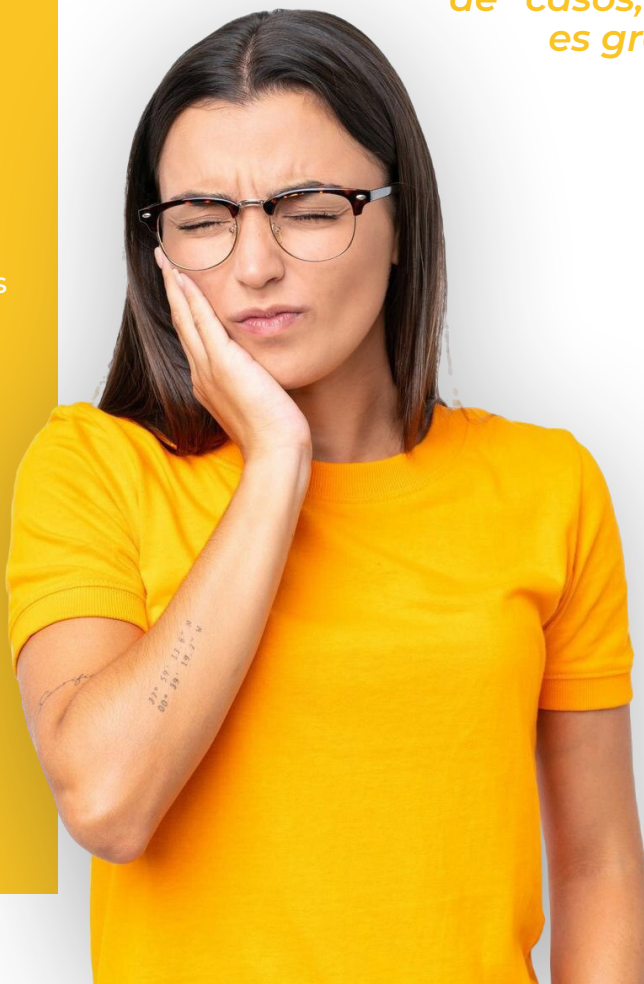


ME CRUJE LA **¿QUÉ HAGO?**

Si al abrir la boca para comer o bostezar sientes un crujido en la mandíbula acompañado de un dolor intenso que incluso te hace pensar que podrías tenerla desencajada, no te alarmes.

Aunque es molesto, este problema es más común de lo que parece:

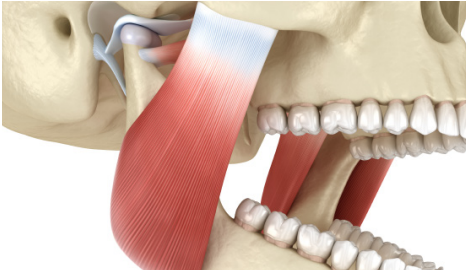
Afecta aproximadamente al 20% de la población. En la mayoría de casos, no es grave.



MANDÍBULA,



Para aliviar el dolor y los crujidos en la articulación temporomandibular (ATM), sigue estos consejos:



1. Descanso de la articulación:

Evita movimientos bruscos de la mandíbula y limita la apertura de la boca. Evita masticar alimentos duros o pegajosos.



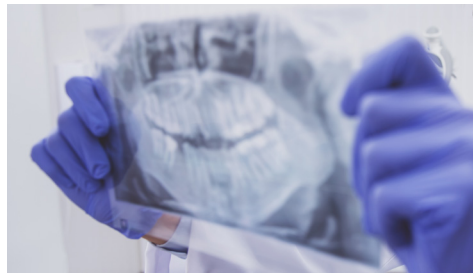
2. Masajes y ejercicios suaves:

Masajes en los músculos de la mandíbula y ejercicios específicos pueden ayudar a aliviar la tensión y mejorar la movilidad. Consulta a un profesional para aprender cómo hacerlos correctamente.



3. Manejo del estrés:

El estrés puede empeorar los síntomas. Practica técnicas de relajación como meditación o yoga.



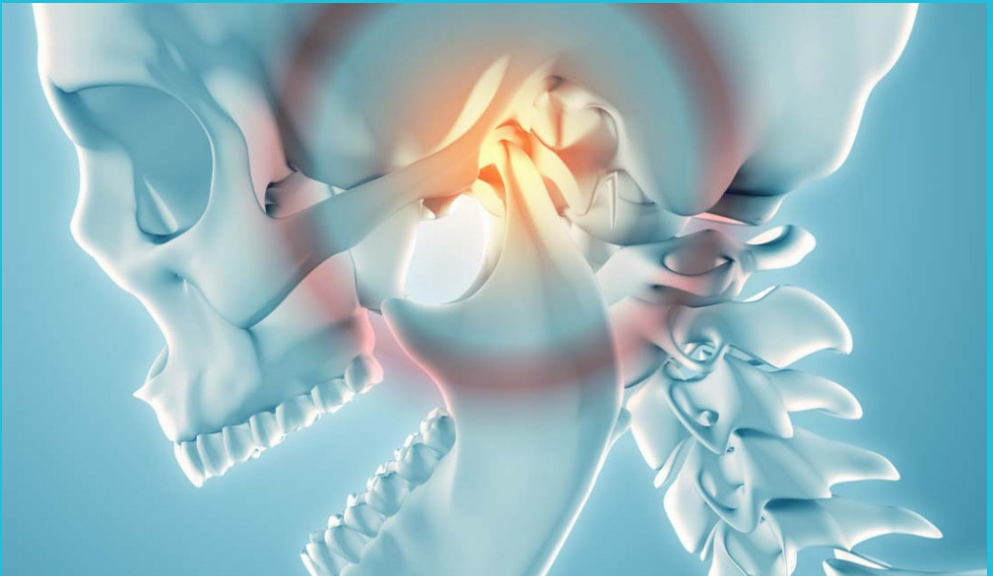
4. Consulta a un profesional:

Si el dolor o crujidos persisten, acude al dentista para una evaluación y tratamiento adecuado.

Pero, ¿qué es la ATM?

La articulación temporomandibular (ATM) es una bisagra deslizante que conecta la mandíbula con los laterales de la cabeza, justo frente a los oídos. Cada persona tiene dos articulaciones, una a cada lado, y su correcto funcionamiento es esencial para acciones cotidianas como hablar, masticar y bostezar.

Esta compleja articulación está formada por un disco cartilaginoso, músculos, ligamentos, vasos sanguíneos, nervios cercanos y los dientes. Sin embargo, cuando no funciona bien, puede generar molestias y dolores, afectando significativamente la calidad de vida.



Férulas de descarga, ¿cómo ayudan a la ATM?

La férula de descarga es un dispositivo dental personalizado que se usa para tratar los problemas relacionados con la articulación temporomandibular (ATM).

Está hecha de plástico o acrílico que se adapta a los dientes superiores o inferiores. La férula se ajusta a la boca del paciente y se emplea como barrera para separar los dientes superiores e inferiores y evitar que choquen entre sí.

Algunos beneficios de emplear este dispositivo son:

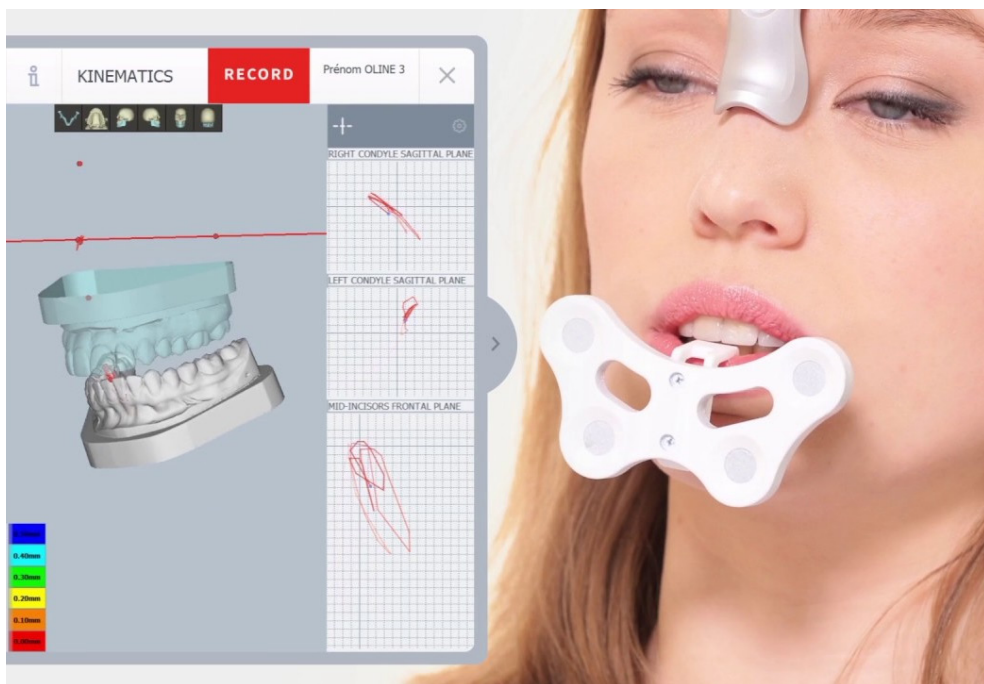
- Alivio del dolor y la incomodidad asociados con la articulación temporomandibular.
- Reducción del desgaste dental y la fractura dental debido al bruxismo.
- Mejora del sueño al reducir el rechinar de los dientes.

En Clínica Dental Sol, tecnología vanguardista: Técnica ModJaw

La tecnología ModJaw ha revolucionado las clínicas dentales al aplicar técnicas usadas en la animación para mejorar la odontología. Este sistema permite a los dentistas observar y registrar en 4D el movimiento mandibular en tiempo real, creando réplicas virtuales exactas de la dentadura del paciente. ModJaw facilita un diagnóstico más preciso, especialmente en problemas de oclusión, desgaste dental y trastornos de la ATM. Además, reduce errores y visitas al dentista al permitir diseñar y fabricar prótesis con mayor exactitud mediante el sistema CAD/CAM.

Los beneficios de ModJaw incluyen:

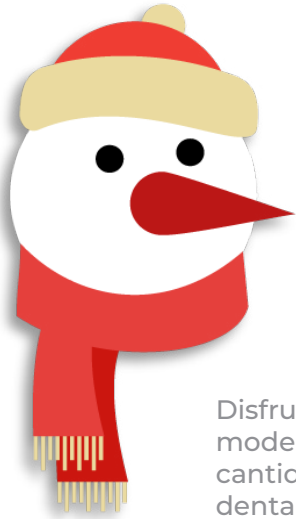
1. Detección temprana de patologías.
2. Mayor precisión digital.
3. Mejores resultados en los tratamientos.



Gracias a su análisis detallado y no invasivo, podrás disfrutar de un proceso más cómodo, con menos molestias y una mayor comprensión de tu diagnóstico.



CONSEJOS PARA **EN NAVIDAD**



1. No descuides tu higiene dental

Intenta mantener tu rutina de higiene bucodental. La principal causa de descuido es que al comer fuera de casa, rompemos la rutina por no tener a mano nuestro kit de higiene, pero eso tiene fácil solución: *llevar un pack de higiene dental portátil, o al menos un cepillo de dientes mini en el bolsillo.*

2. Controla el consumo de dulces

Disfruta de los ricos postres navideños, pero hazlo con moderación. Además, hay algunos que no tienen tanta cantidad de azúcar y son beneficiosos para nuestra salud dental como el chocolate negro con más de un 70% de cacao.



CUIDAR TUS DIENTES



3. Evita excesos con el alcohol

Las bebidas alcohólicas son ácidas y pueden dañar la superficie dental. Además, el alcohol provoca deshidratación y reduce la producción de saliva, lo que dificulta la neutralización de los ácidos y la remineralización de los dientes. Por eso, es recomendable esperar al menos 20 minutos después de consumir alcohol antes de cepillarse los dientes.

Cepillarse inmediatamente puede combinar la acidez con la fricción del cepillo, contribuyendo a la desmineralización del esmalte. Permitir que la boca descanse durante este tiempo es crucial para su salud.

4. Cuidado con los alimentos duros

¡Con lo rico que está el turrón duro! Pero es fundamental evitar comer en exceso, especialmente estos alimentos duros que pueden dañar los dientes o implantes. Aunque es posible disfrutar de las celebraciones, es importante recordar que, al igual que los *Reyes Magos* y *Papá Noel*, tu cepillo de dientes necesitará hacer un esfuerzo extra durante estos días.



CLÍNICA DENTAL SOL



Nuestro deseo de Navidad es conseguir tu mejor SOLrisa.

Feliz Navidad!

ORTODONCIA



ENDODONCIA



RADIOLOGÍA



ODONTOPEDIATRÍA



ESTÉTICA



PERIODONCIA



IMPLANTOLOGÍA



Avda. Guillermo Reyna 54. Huércal - Overa

www.clinicadentalsol.es 950 616 626

