# SOLMAGAZINE

CLÍNICA DENTAL SOL

OCTUBRE 2025

## Empieza octubre con una SOLrisa

NICA29231 // DEPÓSITO LEGAL: AL807-2024

# ÍNDICE


***PÁG. 2.***

Tu sonrisa también siente el estrés

***PÁG. 3.***

Lo que nunca deberías hacer con los dientes (aunque lo hayas visto en TikTok)

***PÁG 4 y 5.***

La sonrisa no tiene edad

***PÁG. 6.***

Los 5 aliados que harán brillar tu ortodoncia

***PÁG. 7.***

Ortodoncia invisible: cómo conservar tus alineadores

# TU SONRISA TAMBIÉN SIENTE EL ESTRÉS

El estrés, cuando se prolonga, no solo afecta al cuerpo: también puede dañar tu sonrisa. Rechinar los dientes por la noche desgasta el esmalte y provoca dolor en la mandíbula, mientras que un sistema inmune debilitado facilita las infecciones en las encías. La sequedad bucal y las aftas son otras consecuencias frecuentes, que junto con malos hábitos como fumar o abusar del azúcar, agravan la salud dental.

Para proteger tu boca, hidrátate bien, cuida tu higiene diaria y evita el tabaco y el alcohol. Y, sobre todo, no olvides las revisiones periódicas con tu dentista.

*¡Tu sonrisa merece estar libre de estrés!*

# LO QUE NUNCA DEBERÍAS HACER CON LOS DIENTES

*(aunque lo hayas visto en TikTok)*

***Limarse los dientes con una lima de uñas.***
Parece una forma rápida de emparejar la sonrisa, pero lo único que logras es eliminar esmalte irrecuperable.

***Blanqueamientos caseros con limón o bicarbonato.***
El ácido y la abrasión dañan gravemente el esmalte.
***Resultado:*** dientes más débiles y sensibles.

***Abrir botellas con los dientes.***
Puede parecer gracioso, pero es la receta perfecta para fracturas y visitas de urgencia al dentista.

***Pegarse piedras o gemas con superglue.***
El pegamento daña el esmalte, irrita encías y puede provocar intoxicaciones.

***Usar pasta de carbón activado todos los días.***
Aunque promete blanquear, su abrasividad desgasta el esmalte y deja los dientes más sensibles.

# LA SONRISA N

Cada vez más adultos deciden dar el paso y mejorar su sonrisa. Y es que la ortodoncia ya no es un tratamiento exclusivo de adolescentes: hoy se presenta como una solución eficaz y accesible que aporta beneficios tanto estéticos como de salud.

## *Más que estética*

Unos dientes alineados no solo transforman la apariencia. Una sonrisa armónica aumenta la confianza y la seguridad personal, pero también favorece la correcta mordida, evitando tensiones en la mandíbula y desgastes prematuros en las piezas dentales.

## *Salud y bienestar*

**Masticación y digestión:**

Al morder mejor, los alimentos se trituran de forma más eficiente y la digestión resulta más ligera.

**Habla y pronunciación:**

Una correcta alineación ayuda a articular mejor ciertos sonidos.

**Higiene bucal:**

Los dientes rectos facilitan la limpieza, reduciendo la acumulación de placa y la aparición de caries o problemas de encías.

**Prevención:**

Al corregir maloclusiones se evitan dolores en la articulación temporomandibular (ATM) y problemas derivados en el futuro.

**Respiración y descanso:**

En algunos casos, una mordida equilibrada puede mejorar el flujo de aire y la calidad del sueño.

# IO TIENE EDAD

## *Rompiendo mitos*

Muchas personas creen que ya es tarde para empezar, pero la realidad es que la edad no es un impedimento. Gracias a los avances actuales, la ortodoncia se adapta a las necesidades de cada paciente. Otros postergan el tratamiento priorizando la salud dental de sus hijos, olvidando que invertir en uno mismo también significa ganar bienestar y confianza. Incluso quienes nunca han tenido problemas dentales previos pueden beneficiarse: alinear los dientes es clave para evitar complicaciones futuras.

La ortodoncia en adultos es mucho más que mejorar la estética de la sonrisa: es una inversión en salud, calidad de vida y autoestima.

# LOS 5 ALIADOS QUE HARÁN BRILLAR TU ORTODONCIA

Llevar brackets no tiene por qué ser un reto si sabes cómo cuidar tu boca. Además de elegir un buen ortodoncista, tu compromiso y una buena rutina de higiene son la clave para que el tratamiento sea un éxito.

Entre tus mejores aliados están los **cepillos interdentales**, perfectos para llegar a rincones donde el cepillo normal no alcanza, y el **hilo dental**, indispensable para mantener los espacios limpios. A ellos se suma el **cepillo adecuado**, elegido según tus encías y dientes, que marcará la diferencia en el día a día.

Cada vez más presente está el **irrigador dental**, un chorro de agua que facilita la limpieza incluso en los más pequeños. Y para completar la rutina, nada como una **pasta con flúor** y un **colutorio suave,** que refuerzan la protección contra caries, sarro y placa.

Con estos cinco imprescindibles, cuidar tu SOLrisa con brackets será mucho más fácil...

**¡Y EL RESULTADO VALDRÁ LA PENA!**

# ORTODONCIA INVISIBLE: *CÓMO CONSERVAR TUS ALINEADORES*

La ortodoncia invisible está en boca de todos... y para que funcione, hay que cuidarla bien.

## *Lo que SÍ debes hacer*

Guardarlos siempre en su estuche.

Limpiarlos con agua tibia y un cepillo de cerdas suaves antes de guardarlos.

Lavar y secar el estuche cada semana para evitar olores y humedad.

## *Lo que NO debes hacer*

No usar agua caliente: deforma el material.

No envolverlos en pañuelos ni dejarlos “al aire”: acumulan gérmenes y se pierden.

No guardarlos en el bolsillo: se doblan, rompen y atrapan pelusas.

Evitar calor y sol directo: pueden arruinarlos.

### CONSEJO EXTRA

Lleva siempre un kit de limpieza portátil y un estuche de repuesto.

Con estos cuidados, tus alineadores durarán más y tu SOLrisa se mantendrá siempre perfecta.

*Viernes, 3 de Octubre*

# DÍA MUNDIAL DE LA SONRISA

ORTODONCIA ENDODONCIA RADIOLOGÍA ODONTOPEDIATRÍA ESTÉTICA PERIODONCIA IMPLANTOLOGÍA

Avda. Guillermo Reyna 54. Huércal - Overa

www.clinicadentalsol.es 950 616 626