SOLMAGAZINE

CLÍNICA DENTAL SOL

DICIEMBRE 2025

DICIEMBRE, *EL MES DE LAS SONRISAS*

NICA29231 // DEPÓSITO LEGAL: AL 807-2024

ÍNDICE

PÁG. 2-3
Navidad con una sonrisa sana

PÁG. 4-5
Datos y curiosidades acerca de tu sonrisa

PÁG. 6
Cuidado y mantenimiento de la prótesis

PÁG. 7
Preguntas frecuentes

NAVIDAD CON

LOS ***5 ALIMENTOS NAVIDEÑOS*** QUE MÁS DAÑAN TU ESMALTE.

Las fiestas traen momentos dulces, pero también riesgos para tus dientes. Te mostramos los alimentos y bebidas que más dañan el esmalte.

1 **Turrones duros y caramelos.**

Su textura compacta puede provocar microfracturas o incluso romper piezas o empastes. Además, el azúcar se adhiere a la superficie dental durante mucho tiempo, aumentando el riesgo de caries.

2 **Mazapanes y polvorones.**

Contienen gran cantidad de azúcar refinado y se deshacen en la boca formando una pasta pegajosa difícil de eliminar.

3 **Vino tinto y cava.**

La acidez de estas bebidas erosiona el esmalte y además, el vino tinto puede teñir los dientes con facilidad.

4 **Frutas deshidratadas y confitadas.**

Al concentrar azúcares naturales y volverse pegajosas, se adhieren a los dientes y crean un entorno perfecto para las bacterias.

5 **Salsas dulces y postres navideños (tartas, roscón...)**

La combinación de azúcar, harina y grasas puede alterar el pH de la boca y debilitar el esmalte.

N UNA SONRISA MÁS SANA

PROPÓSITOS PARA COMENZAR EL AÑO

1. Revisión dental al comenzar el año.
2. Cepillado correcto, tres veces al día (sí, todos lo sabemos... pero pocos lo cumplen).
3. Incorpora hilo dental o cepillos interdentales.
4. Modera los refrescos, dulces y comidas ultra procesadas.
5. Presta atención a tu postura y bruxismo y acude al dentista si notas tensión mandibular o dolor de cabeza al despertar.
6. Renueva tu cepillo de dientes cada tres meses.
7. Cuida también de tu lengua (la gran olvidada).
8. Y... sonríe más, proyecta bienestar y mejora el estado de ánimo.

DATOS Y CURIOS
DE TU SONRISA.

1. Beber agua después de comer dulces reduce hasta un 70% el riesgo de caries.

Cuando comes dulces, los azúcares se quedan en la superficie de los dientes y alimentan a las bacterias de la boca, que producen ácidos que pueden destruir el esmalte y provocar caries.

Un truco muy fácil y eficaz es beber un vaso de agua justo después de comer algo dulce, pero no olvides cepillarte los dientes después.

2. Tu diente puede soportar hasta 90 kg.

Aunque parezca increíble, un solo diente puede ejercer o soportar hasta 90 kilos de presión al morder. Esta fuerza depende del tipo de diente y de su ubicación:

- Los molares, que trituran los alimentos, son los que soportan más presión.

- Los incisivos, usados para cortar, soportan menos fuerza, pero son igual de importantes para la función de la boca.

3. La saliva funciona como un antibiótico natural, neutralizando bacterias.

La saliva ayuda a proteger tus dientes y encías. Funciona como un antibiótico natural, porque:

- Neutraliza los ácidos que producen las bacterias al digerir azúcares.

- Arrastra restos de comida, evitando que se acumulen en los dientes.

- Contiene minerales que ayudan a fortalecer el esmalte y reparar pequeñas lesiones.

4. En Japón, morder ramen en Año Nuevo se asocia a buena salud dental.

En Japón, existe una tradición curiosa: morder fideos ramen durante la primera comida del Año Nuevo se asocia con buena salud dental y fuerza en la mordida.

Se cree que masticar los fideos largos y resistentes ayuda a fortalecer los dientes y las encías. Además, es un símbolo de larga vida y bienestar, ya que los fideos largos representan longevidad.

SIDADES ACERCA

5. El diente más largo encontrado en fósiles humanos medía 7 cm.

El diente más largo encontrado en fósiles humanos medía 7 cm, ¡más del doble del tamaño de un diente promedio actual!

Este hallazgo muestra cómo nuestros ancestros tenían dientes enormes, adaptados a masticar alimentos mucho más duros y crudos que los de hoy.

6. Una persona sonríe unas 20 veces al día, mientras que los niños llegan a 400.

Sonreír no solo es una expresión de felicidad, sino que también beneficia la salud: reduce el estrés, activa la circulación y mejora el ánimo.

CRONOLOGÍA

PASO A PASO
DE UN IMPLANTE DENTAL

Colocarse un implante dental puede sonar complicado, pero el procedimiento es seguro, predecible y cada paso está diseñado para tu comodidad y salud. Aquí te lo explicamos de manera sencilla:

CONSULTA INICIAL Y ESTUDIO

Se realiza un análisis completo de la boca y se evalúa la salud general y oral para asegurarnos de que eres candidato al implante.

COLOCACIÓN DEL IMPLANTE

Bajo anestesia local, se inserta un tornillo de titanio en el hueso que reemplaza la raíz del diente perdido. El procedimiento es mínimamente invasivo, con molestias leves postoperatorias que se controlan con analgésicos simples.

OSTEOINTEGRACIÓN

El implante se fusiona con el hueso en un proceso natural que puede durar entre semanas o meses, según cada paciente. Durante este tiempo, se pueden colocar coronas provisionales si es necesario.

COLOCACIÓN DE LA CORONA DEFINITIVA

Se coloca el pilar sobre el implante y la corona definitiva sobre él. Y por último, la corona se adapta a color, forma y tamaño para que tu sonrisa sea natural.

REVISIONES Y MANTENIMIENTO

Es necesario realizar visitas periódicas para asegurar que todo está en perfecto estado y que seas constante con tu higiene diaria, usando cepillo, hilo dental y el enjuague recomendados por tu odontólogo.

MITOS Y VERDADES
SOBRE LA IMPLANTACIÓN DENTAL

✕ MITOS

- Hacer un implante duele mucho
- Solo sirve para personas mayores
- Se nota que el diente es artificial
- El implante puede caerse fácilmente
- No puedo comer normalmente después

✓ VERDADES

- Se realiza con anestesia local, y la mayoría de los pacientes sienten solo presión ligera, no dolor intenso.
- Cualquier persona con buena salud dental y ósea puede ser candidata, no importa la edad
- Los dientes sobre implantes se diseñan para parecer y funcionar como dientes naturales, recuperando estética y comodidad
- Con los cuidados adecuados y revisiones periódicas, un implante puede durar toda la vida
- Una vez completado el tratamiento, puedes morder y masticar con total comodidad, igual que con tus dientes naturales

Los implantes dentales son seguros, duraderos y estéticos. Con la técnica moderna y el cuidado adecuado, recuperar tu sonrisa es más fácil y accesible de lo que imaginas.

CLÍNICA DENTAL **SOL**

¡Todo el equipo de **Clínica Dental Sol**
les desea unas FELICES FIESTAS!

¡Y... un ***2026*** *lleno de SOLrisas!*

Avda. Guillermo Reyna 54. Huércal - Overa
www.clinicadentalsol.es 950 616 626