SOLMAGAZINE

CLÍNICA DENTAL SOL

ENERO 2026

El año de la SOLrisa perfecta

TRATAMIENTOS DE ORTODONCIA PARA UNA SONRISA IDEAL

NICA:29231 // DEPÓSITO LEGAL: AL807-2024

ÍNDICE

PÁGINA 2.
Una sonrisa que te acompaña todo el año

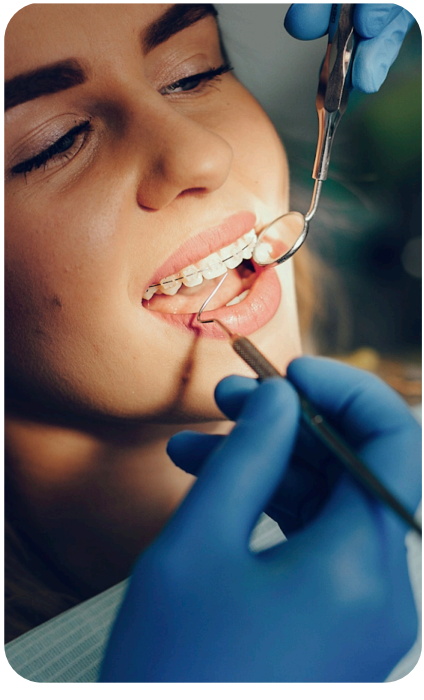
PÁGINA 3.
La guía rápida para elegir tu ortodoncia

PÁGINA 4.
Errores frecuentes que retrasan tu ortodoncia

PÁGINA 5.
El poder de la sonrisa

PÁGINA 6 y 7.
Blue Monday: la historia detrás del día más gris del año

UNA SONRISA QUE TE ACOMPAÑA TODO EL AÑO



Iniciamos el año con un propósito sencillo, entender lo mucho que influye una sonrisa bien cuidada en la salud y en el bienestar del día a día. A veces pensamos que la ortodoncia es solo una mejora estética, pero en realidad va mucho más allá. Una buena alineación ayuda a que los dientes encajen mejor, facilita la higiene y evita pequeñas molestias que pueden aparecer con el tiempo.

Cuidar la sonrisa también significa prevenir, adelantarnos a problemas que podrían complicarse y mejorar la forma en la que la boca trabaja en cada comida, cada conversación y cada gesto. Cuando los dientes están en su sitio todo es más cómodo, más natural y más fácil de mantener.

Este nuevo año es un buen momento para prestar un poco más de atención a lo que necesitamos y, si la sonrisa lo pide, dar el paso hacia un cambio que aporta salud, estética y una sensación de bienestar que se nota desde el primer mes.

LA GUÍA RÁPIDA PARA ELEGIR TU ORTODONCIA.

ORTODONCIA INVISIBLE:

Si lo que buscas es discreción, los alineadores transparentes son ideales. Estos son férulas casi invisibles que se colocan sobre los dientes y que se cambian cada cierto tiempo. La ventaja es que se pueden quitar para comer o cepillarse, lo que hace que la higiene dental sea muy fácil.

BRACKETS ESTÉTICOS

Si prefieres un tratamiento fijo, pero quieres algo más discreto que los tradicionales, los brackets estéticos son una excelente opción. Hechos de materiales como cerámica o zafiro, se integran con el color natural de tus dientes y son mucho menos visibles que los metálicos.

BRACKETS AUTOLIGADO

Son un tipo de ortodoncia fija que no usan gomas. Esto hace que el tratamiento sea más rápido, que no sea necesario sacar dientes en algunos casos y que necesites menos visitas al dentista.

Cada opción es igualmente válida, dependiendo de tus necesidades y preferencias. Ya sea ortodoncia invisible, brackets estéticos o Damon, todas ofrecen excelentes resultados con el confort que buscas.

ERRORES FRECUENTES
QUE RETRASAN TU ORTODONCIA

Pequeños descuidos pueden alargar meses tu tratamiento. La ortodoncia avanza gracias al trabajo conjunto entre paciente y especialista, por eso ciertos hábitos pueden ralentizar el progreso, generar molestias y comprometer el resultado final.

1. No llevar los alineadores el tiempo recomendado

En el caso de ortodoncia invisible, el uso diario es clave. Quitarlos con frecuencia, olvidarlos en comidas largas o no usarlos por la noche provoca que los dientes no realicen el movimiento planificado, obligando a refinamientos adicionales.

2. Saltarse revisiones o retrasar citas

Posponer controles impide ajustar arcos o verificar que el tratamiento avanza correctamente, lo que puede generar desajustes, movimientos no deseados o alineadores que dejan de encajar.

3. Consumir alimentos que dañan los brackets

Morder alimentos duros o pegajosos puede despegar brackets o doblar arcos, produciendo molestias y retrasos por tener que recolocar piezas.

4. No mantener una higiene adecuada

Cepillados insuficientes y mala limpieza de alineadores favorecen inflamación de encías, caries y acumulación de placa, lo que puede obligar a detener o modificar el tratamiento.

5. No avisar cuando algo se rompe o molesta

Esperar a la próxima cita frente a brackets sueltos, arcos que pinchan o alineadores deformados hace que los dientes se muevan de forma incorrecta y se pierdan semanas de avance.

6. Cambiar los alineadores fuera del tiempo indicado

Adelantar o retrasar el cambio altera el ritmo del movimiento dental y puede causar desajustes que obliguen a rehacer parte del proceso.

7. No usar los retenedores tras finalizar el tratamiento

Una vez retirada la ortodoncia, no ponerse las fundas retenedoras permite que los dientes se desplacen de nuevo, comprometiendo el resultado final y obligando, en algunos casos, a repetir parte del tratamiento.

El poder de la **SONRISA**

SONREÍR MEJORA EL BIENESTAR EMOCIONAL

Sonreír libera endorfinas, las hormonas de la felicidad, reduciendo el estrés y mejorando el estado de ánimo, incluso cuando no te sientes feliz.

CONECTA CON LOS DEMÁS

La sonrisa es un lenguaje universal que genera confianza y empatía. Sonreír hace que las personas te perciban como más amigable y confiable.

IMPACTO EN LA AUTOESTIMA

Una sonrisa bonita aumenta la confianza personal. Cuando te sientes bien con tu sonrisa, proyectas mayor seguridad y autoestima.

ORTODONCIA Y PSICOLOGÍA DE LA SONRISA

Corregir la alineación dental mejora la percepción personal y social, transformando la forma en que interactúas y te sientes contigo mismo.

UNA SONRISA TRANSFORMA TU VIDA

Sonreír no solo mejora tu imagen, sino que también tiene un efecto positivo en tu salud emocional y relaciones sociales.

BLUE MONDAY

LA HISTORIA DETRÁS DEL DÍA MÁS GRIS DEL AÑO.

El Blue Monday, conocido como *“el día más triste del año”*, se celebra el tercer lunes de enero. No es un fenómeno científico, sino una campaña publicitaria de 2005 de una agencia de viajes del Reino Unido.

Para animar a la gente a reservar vacaciones tras las fiestas, colaboraron con el psicólogo Cliff Arnall, quien creó una ecuación que supuestamente calculaba el día más triste, considerando factores como el frío, la falta de luz y el cansancio post-navideño.

Aunque la ecuación nunca fue validada científicamente y la universidad nunca la respaldó, el concepto se popularizó rápidamente a través de los medios y redes sociales, reflejando una sensación común de desánimo en enero.

Enero 2026

Dale la vuelta a tu

BLUE MONDAY

con una SOLRISA

Un pequeño gesto que puede marcar una gran diferencia en cómo te ves y cómo te sientes este año.

20% DESCUENTO

Promoción válida del 19 hasta el 23 de enero

ORTODONCIA ENDODONCIA RADIOLOGÍA ODONTOPEDIATRÍA ESTÉTICA PERIODONCIA IMPLANTOLOGÍA

Avda. Guillermo Reyna 54. Huércal - Overa

www.clinicadentalsol.es 950 616 626