

ULTIMATE BEAUTY

CIRUGÍA
LO + NUEVO
LO + EFICAZ
EN LIPOS, AUMENTO
DE PECHÓ, ETC.

LAS CREMAS
FAVORITAS DE LOS
EXPERTOS
¡NO TE LAS PIERDAS!

¿DE VERDAD
NECESITAS
OPERARTE?
CLAVES PARA
ACERTAR

ESTRENA
SONRISA
DIENTES MÁS
PERFECTOS
EN LA CLÍNICA
Y EN CASA

ESTE OTOÑO...

Cuerpo y rostro 10

COSMÉTICOS, APARATOLOGÍA, TRATAMIENTOS...
QUE LO CONSIGUEN

¡GANA!
TRATAMIENTOS,
COSMÉTICOS,
ETC...

NÚMERO 42
GLOBUS
ESPAÑA 4,50€.
(CANARIAS Y
AEROPUERTOS 4,65€)
PORTUGAL
CONT. 6,30€

¡ULTIMATE
COBRA VIDA!
AHORA, CON
CONTENIDO
DIGITAL.
MIRA
LA PÁG.3



SONRISA perfecta iy

CONSEGUIR LA SONRISA PERFECTA, ALINEADA, BLANCA Y ARMÓNICA, ES UN RETO AL QUE LOS ESPECIALISTAS DE PRIMERA FILA SE ENFRENTAN CON SOFISTICADAS ARMAS. PERO, UNA VEZ LOGRADO EL RETO, HAY QUE MANTENER LOS RESULTADOS, TANTO EN CONSULTA COMO EN CASA. ESTA ES LA GUÍA DEFINITIVA PARA LUCIR UNA SONRISA PERFECTA Y QUE DURE, Y DURE, Y DURE...

Asesora: Dra. Daniela Carranza. Instituto Profesor Sada, en Madrid. Tel. 91 357 27 40 y www.profesorsada.com

ES MUY PROBABLE QUE YA HAYAS CONSEGUIDO LA SONRISA QUE QUIERES, blanca y radiante, y que ahora creas que ya está todo hecho. No es así. Una vez logrados los resultados no conviene olvidar que las bocas perfectas también necesitan un mantenimiento constante. Si lo haces, los resultados pueden alargarse mucho en el tiempo (es el caso, por ejemplo, de los blanqueamientos dentales) o incluso ser permanentes. Pero para ello tienes que ser estricta y tener cuidado con los alimentos que ensucian los dientes, con el lavado, las limpiezas profesionales, los cepillos... ¿Cada cuanto ir al dentista si ya tienes los dientes perfectos? ¿Hace falta cepillarse después de cada cosa que se ingiere? ¿Los colutorios son necesarios?... ULTIMATE BEAUTY habla con la Dra. Daniela Carranza, co-directora del gabinete dental Instituto Profesor Sada, para resolver todas las dudas que te asalten.

01 Si te has hecho un blanqueamiento

Has de saber que hay alimentos que tiznan los dientes y que pueden poco a poco oscurecerlos si no eres estricta en los lavados pertinentes después de consumirlos. "Procura un consumo moderado de alimentos con coloración fuerte como el vino tinto, té o café, los frutos rojos... ya que estos revertirán su efecto", explica la Dra. Carranza. Y también es recomendable:

- > Eliminar definitivamente el tabaco.
- > Evitar colutorios que contengan clorhexidina ya que puede originar tinciones superficiales que luego habrá que volver a tratar.
- > Escoge pastas y productos específicos que te ayudarán también a mantener el color blanco de tus dientes.

En consulta... Recuerda que puedes darte sesiones de recordatorio de blanqueamiento en la consulta, siempre con supervisión de tu odontólogo. Él será quien establezca los ritmos de las sesiones en función de tu tipología específica de diente y las características propias de tu esmalte.

duradera!



02

Si te has puesto carillas o microcarillas

La especialista recuerda que hay que tener presente que ni las carillas ni las microcarillas protegen frente a la caries. "Por eso es fundamental mantener una higiene minuciosa, exactamente igual que haces en tus piezas dentales naturales".

- > Cepilla tus dientes mediante movimientos circulares y presión controlada para evitar recesiones de la encía (desplazamiento de la encía respecto al borde de la carilla). Aunque son tratamientos de alta resistencia a la masticación, utiliza el sentido común y evita alimentos sumamente duros como maíz (kikos), etc...
- > No olvides nunca limpiar los espacios que hay entre diente y diente. Para ello, puedes utilizar seda dental fluorada y cepillos interproximales que dejarán esas zonas sin restos de placa bacteriana.
- > Si padeces bruxismo o hábito de apretamiento dental, es fundamental que seas disciplinado en el uso de tu férula de descarga para evitar desgaste de dientes o desplazamientos de las carillas.

En consulta... Debes acudir periódicamente a revisión. Una simple limpieza dental profesional un par de veces al año, permitirá ver a tu dentista si hay algún problema con las carillas, además de observar si realmente la limpieza en casa es la adecuada.

03

Si llevas implantes dentales

Hay que cuidarlos como si fueran tus dientes propios. Tal como explica la Dra. Carranza, "aunque no pueden tener caries, sí pueden sufrir inflamación de la encía, que con el paso del tiempo puede acabar provocando pérdida de hueso, un problema mucho más complicado".

- > Recuerda que existen cepillos específicos para la limpieza de los cuellos de los implantes así como irrigadores bucales que te ayudarán a llegar con más comodidad a zonas de difícil acceso para la higiene.

En consulta... Es conveniente que tu cirujano bucal te revise al mes de haber colocado la corona sobre el implante y posteriormente, es recomendable seguir un control anual, tanto clínico como con radiografías digitales de baja radiación, para ver la evolución del tratamiento dental y conservar así los resultados en perfecto estado.

04

Si has llevado ortodoncia

Bien durante algunos meses o incluso años (en el caso de adolescentes, por ejemplo), es importante hacerte una revisión minuciosa tras la retirada de los brackets para valorar la existencia de caries. “La razón no es otra que, durante el tiempo que dura el tratamiento ortodóncico, la limpieza se vuelve más complicada. Si la ortodoncia que has llevado es de las llamadas invisibles, tipo Invisalign, esto no ocurrirá, ya que se retiran totalmente en el momento de lavarte los dientes. También recuerda que tu encía estará inflamada y necesitará una limpieza profesional para que vuelva a su estado original”.

- > Una de las cuestiones básicas para que la ortodoncia perdure es la retención. Piensa que los dientes tienen “memoria” y tienden a volver a su situación inicial, por lo que es imprescindible el uso de por vida de retenedores (si son fijos, mejor).
- > Durante el tratamiento es importante llevar una higiene dental muy cuidadosa. Los aparatos hacen que se retenga más placa dental y restos de alimentos en los dientes y hay que dedicar algo más de tiempo a su limpieza. Si no te cepillas los dientes y no te masajeas las encías, éstas se te inflamarán y el cepillado será más difícil e incómodo. Hay que cepillarse después de cada comida, prestando especial atención a la zona de los dientes que está junto a la encía, pues es donde más suciedad se retiene.
- > Además, debes usar una pasta con flúor o una específica para personas que lleven ortodoncia, y cambiar de cepillo regularmente (cuando aprecies que las cerdas empiezan a curvarse).

En consulta... Tras retirar la ortodoncia, habrá que ir periódicamente al dentista para que revise y ajuste la eficacia de los retenedores. Los plazos los decidirá el especialista pero al menos, si todo va bien, debería ser una revisión cada seis meses. Además habría que seguir haciendo limpiezas profesionales al menos un par de veces al año.

MANTIENEN TU BOCA PERFECTA

> **Dr. Iván Malagón, en Madrid.**

www.ivanmalagonortodoncia.com

> **Clínica de Estética Dental Rosales,**

en Madrid. Tel. 915 42 35 50 y

www.clinicarosales.com

> **Clínica Dr. Garrido en Elda, Alicante.**

Tel. 965 392 952 y www.doctorgarrido.com

> **Clínicas Vitaldent, Centros en toda**

España. Tel. 902 10 50 60 y www.vitaldent.com

> **Clínica Dental Dr. Suñol, en Barcelona.**

Tel. 93 323 39 31 y www.clinicasunol.com

> **Clínica Benalal, en Madrid.** Tel: 91 310 51

52 y www.benanal.com

> **Clinimagen, en Santa Cruz de Tenerife.**

Tel. 922 23 55 14 y www.clinimagentenerife.com

com

> **Dr. Iñaki Zamalloa, en Bilbao.** Tel. 94 479

37 08 y www.ortodonciazamalloa.com

> **Clínica ACP, en Sevilla.** Tel. 95 453 36 48 y

www.clinicaortodonciaacp.com

> **Láser 2000, en Málaga.** Tel. 95 226 77 46 y

www.laser2000dental.com.

> **Centro Europeo de Ortodoncia, en**

Madrid. Tel. 91 553 48 01. www.ceosa.com

> **Clínica Pamplona, en Pamplona.** Tel. 948

25 18 84 y www.ortodonciapamplona.com

> **Unidental, Centros en toda España.**

Tel. 902 154 062 y www.unidental.com.

> **Institut Joan Austrán, en Barcelona.**

Tel. 902 201 555 y www.institutaustran.com.

> **Ortodoncia Dr. Vicente Hernández Soler,**

en Alicante. Tel. 965 12 07 28 y [www.vicente-](http://www.vicente-hernandez.com)

[hernandez.com](http://www.vicente-hernandez.com)

Así se limpian los dientes con ortodoncia

1. Realiza varios enjuagues con agua tibia y dos cucharadas de bicarbonato de sodio. Es una buena manera de eliminar las bacterias de la cavidad bucal y de los retenedores que lleves.
2. Con un cepillo de cerdas blandas y un poco de pasta dental rica en flúor, cepilla la parte que se encuentra entre los brackets y la encía y luego la parte de abajo del aparato, siempre suavemente y con movimientos circulares. Repite el proceso con piezas dentales inferiores.
3. Cepilla los brackets con un movimiento suave que se dirija de arriba hacia abajo, mejor con el cepillo en posición vertical. Hazlo aproximadamente 10 veces por cada uno de ellos. Después, con el cepillo en posición horizontal.
4. Cepilla la cara interna de todos los dientes y la parte superior de las muelas.
5. Utiliza un cepillo interdental para limpiar correctamente los laterales de los aparatos de ortodoncia y los alambres. No olvides usar también seda dental.

Los aliados de la boca perfecta



Para mantener los dientes blancos

PINCEL BLANQUEADOR TO GO, DE CLÍNICA SMILING.

www.clinicasmiling.com. 60 €.

Ideal para llevar en el bolso y en tu neceser de viaje, el pincel blanqueador actúa sobre la dentina con efectos visibles en dos semanas, sin dañar e

n absoluto los dientes.

Lo mejor

El pincel blanqueador "To Go" contiene gel blanqueador con peróxido de hidrógeno al 5,25%. Los resultados son graduales, se recomienda aplicar dos veces al día durante dos semanas. Se aplica en pequeñas dosis, extendiendo el gel con la ayuda del pincelito.



Para las fans de los cepillos eléctricos

DENIVIT PRO ELECTRIC, DE HENKEL.

2,40 €.

El cepillado eléctrico es más potente que el manual. Este producto tiene una fórmula concentrada que ayuda a conseguir unos dientes más blancos en una semana. Tiene un bajo nivel de abrasividad y, es más suave con el esmalte.

Lo mejor

La espuma, ligera y estable, combinada con el aroma, proporciona un frescor de larga duración. Solo es necesaria una pequeña cantidad de producto.



Especial dientes sensibles

DENSESIN REPAIR, DE DENTAID.

6 € APROX.

La nueva pasta dentífrica desensibilizante sella los túbulos dentinarios expuestos y forma una capa protectora, eliminando la sensación dolorosa de los dientes sensibles, e inhibe la transmisión de los estímulos externos a las terminaciones nerviosas

Lo mejor

Tiene un bajo índice de abrasividad, protege la retracción gingival y previene la aparición de caries. Además repara los dientes sensibles y protege el esmalte dental. Además rellena y alisa las superficies irregulares del esmalte, proporcionando un efecto blanqueante.



Para garantizar el buen aliento

CREMA DENTAL BIO PURIFICANTE, DE CORPORE SANO. 6,52 €.

Cien por cien de origen natural y con extractos de agricultura ecológica, esta crema dental tiene una alta acción purificante, garantizando el máximo de frescor, y una acción balsámica. Libre de lauril sulfato de sodio, sacarina, fluoruro y parabenos.

Lo mejor

En su composición lleva tomillo, de propiedad purificante; menta, con efecto refrescante, y albahaca, con acción balsámica.



Para reforzar el blanqueamiento

IWHITE, DE VEMEDIA PHARMA,

29,95 €.

Un kit blanqueador dental sin peróxido de hidrógeno que mejora el blanco de los dientes de forma inmediata. Sus efectos son visibles desde la primera aplicación, en un solo paso, sin generar sensibilidad.

Lo mejor

El pack contiene hasta 10 aplicaciones y es perfecto para mantener esporádicamente el blanco de tus dientes o darles un plus de luminosidad inmediata.



Para un cuidado integral

CARBAMIDE PEROXIDE COOLMINT, DE YOTUEL. 14,56 €.

Para quienes prefieren un sabor más intenso y pronunciado. Contiene peróxido de carbamida, el agente blanqueante utilizado habitualmente por los odontólogos.

Lo mejor

Con flúor y xilitol, para combatir las caries. Con potasio y calcio, poderosos agentes remineralizantes. Sin lauril sulfato sódico (LSL). Es perfecto para blanquear tus dientes y mejorar su aspecto externo.