

Una sonrisa de cine

¿Cuántas veces pensamos que una dentadura sana y perfecta solo está al alcance de famosas que aparecen en revistas y televisión?

Es verdad que tener unos dientes sanos y bien alineados cambia la apariencia de cualquier persona por no hablar del enorme poder de seducción que tiene una sonrisa sana y bonita.

¿Sientes envidia frente a esas dentaduras blancas y perfectas de famosos y estrellas de cine?

En una sonrisa bonita el color de los dientes es importante, tamaño y forma, pero también el aspecto de las encías nos dice mucho de la salud de esa sonrisa. Hay personas que al sonreír se les ve demasiada encía, o por el contrario, sus dientes aparecen muy largos. Es importante el tamaño, colocación y separación de los dientes.

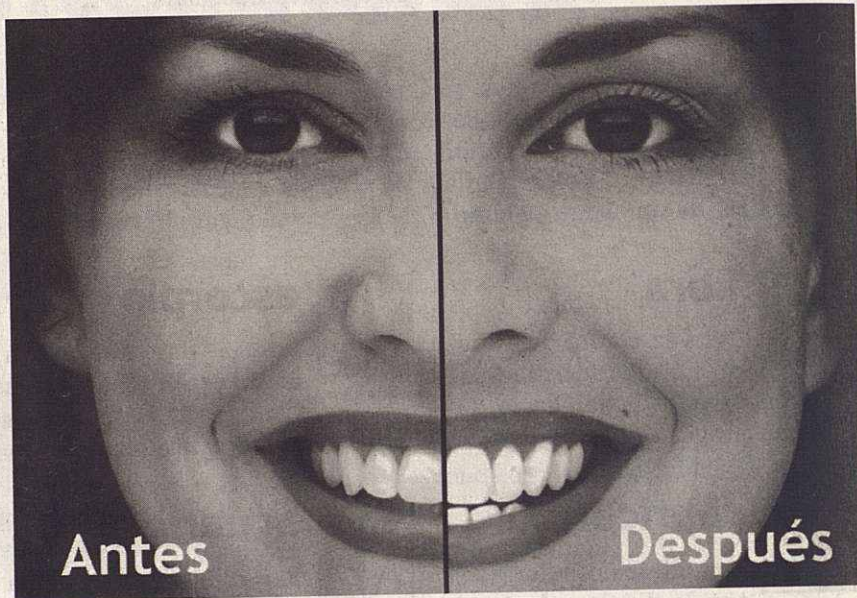
¿Te da corte sonreír?

Es posible que esto nos suceda a menudo cuando la genética no ha sido generosa con nosotros y no disponemos de una buena dentadura. Pero debemos estar tranquilos porque hoy en día las nuevas técnicas de estética dental, cirugía, nuevos productos de cuidado dental y la odontología hace verdaderos milagros aunque nosotros también debemos poner de nuestra parte controlando la ingesta del café, alcohol, azúcar y tabaco.

¿Es aconsejable el uso diario de dentífricos blanqueadores?

No, son abrasivos.

¿Conseguiré blanquear mis dientes hasta llegar al tono



deseado?

Estas pastas dentífricas blanqueadoras evitan que los dientes se oscurezcan más pero en ningún caso blanquean; el bicarbonato es un producto

natural con efecto blanqueador con el que podemos cepillarnos y enjuagarnos. ■

■ **rosa estepa**
centro dental del vallès

algunos consejos útiles

- El estrés es un gran enemigo de tus dientes ya que incita a apretarlos produciendo un desgaste en las piezas dentales (conocido como bruxismo) contribuyendo a su vez a que las encías se retraigan.
- Comer bien es fundamental para tener una buena salud dental. La falta de nutrientes básicos deteriora las encías y los dientes favoreciendo la descalcificación de los mismos, debilitamiento y hasta su posible caída.
- Las limpiezas bucales van muy bien para eliminar el sarro acumulado que le da el aspecto tan feo a los dientes.
- Una visita anual al dentista es perfecta para prevenir posibles enfermedades bucodentales y también estomacales si tenemos una infección oculta en la boca. Nos ahorraremos muchos futuros problemas si aplicamos el sabio refrán: "MÁS VALE PREVENIR QUE CURAR".