

GACETA  
INFORMATIVA  
INTERNA

SMART  
dental®  
El éxito de una sonrisa



Smart Dental, El éxito de una sonrisa · Gaceta Informativa interna

Año 1 · Número 3 · Cuarto trimestre del 2014



# El piercing oral

y sus consecuencias

Dientes brillantes,

# notas brillantes

# El baño:

peor sitio para guardar  
tu cepillo de dientes.

# ¿Diabetes?

Asegúrate de  
cuidar tu salud oral

 **Estoy aquí!**  
Si al acudir a tu consulta por las ya que estás en "Smart Dental, Los Américas" y se lo muestras a nuestras recepcionistas recibirás un **¡5% de Descuento!** en tus tratamientos a pagarse día.



## LA MEJOR ODONTOLOGÍA

### CARTA EDITORIAL

### CONTENIDO

<b>Bebés</b>	<b>4</b>
Cómo cuidar la boca del bebé .....	
Qué hacer para que el bebé tenga felices sueños .....	<b>5</b>
<b>Niños</b>	<b>6</b>
Dientes brillantes, notas brillantes .....	
¿Es bueno estimular la fantasía .....	<b>7</b>
de nuestros hijos?	
<b>Adolescentes</b>	<b>8</b>
El piercing oral y sus consecuencias .....	
El baño: peor sitio para guardar .....	<b>9</b>
tu cepillo de dientes.	
<b>Adultos</b>	<b>10</b>
¿Diabetes?, Asegúrate de cuidar tu salud oral .....	
La menopausia afecta la salud oral de las mujeres .....	<b>11</b>
<b>Nuestro Equipo</b>	<b>12</b>
??	
<b>Nuestra Clínica</b>	<b>13</b>
Nuestras instalaciones.?????.....	
<b>Curiosidades y Más</b>	<b>14</b>
.....	

Gaceta Informativa Interna Smart Dental El éxito de una sonrisa. Director General: Alejandro Mejía, Selección de artículos: Lorena Rodríguez, Diseño Gráfico, Formación y Arte: RICARTE GRÁFICO, Informes: Tel.: 8001-8728 · E-mail: smart.dirección@gmail.com

Gaceta Informativa Interna Smart Dental El éxito de una sonrisa es una publicación con periodicidad bimestral y de distribución interna gratuita. Advertencia: Cualquier artículo, noticia, o reportaje es responsabilidad de la fuente citada. Queda prohibida la reproducción total o parcial de cualquiera de los diseños elaborados y de cualquier elemento de la presente publicación. El personal que labora en la presente publicación lo hace de manera voluntaria.



## Odontología de Riesgo

La Odontología desde el enfoque médico ha desarrollado los mecanismos para determinar los factores que contribuyen para que una persona desarrolle enfermedad bucal.

Por muchos años la Odontología se ha enfocado a atender sin éxito los problemas ocasionados por la enfermedad (cavidades), pasando por alto las causas reales que los originan.

Para lograr terapias dentales exitosas y realmente curativas se debe realizar un conjunto de estudios previos que permiten diagnosticar la situación de salud actual de los pacientes, y los factores presentes que contribuyen a que la enfermedad permanezca activa para así encaminar adecuadamente los tratamientos y lograr controlar realmente la enfermedad. Algunos de los estudios que se realizan son: Conteo bacteriano, actividad bacteriana, evaluación de placa bacteriana, pH salival, flujo salival, capacidad amortiguadora, evaluación dietética, solubilidad dental, entre otros.



## Ortopedia Maxilar

Es la rama de la Odontología que se encarga de estudiar y tratar las alteraciones en crecimiento y desarrollo de los maxilares

Un tratamiento de Ortopedia se realiza a base de aparatos fijos o removibles, los cuales son fáciles de portar para el paciente, lo que permite realizar sin problema sus actividades cotidianas. Para que un tratamiento ortopédico logre los mejores resultados se debe comenzar desde edades tempranas.

Existen condiciones que pueden alterar el crecimiento de su hijo. Si usted observa algo extraño en la mordida de su hijo, es conveniente acudir con un especialista para evitar problemas futuros.

Las técnicas actuales permiten que estos tratamientos se realicen sin molestias.



## Cómo cuidar la boca del bebé

**N**UNCA es demasiado pronto para cuidar la boca de tu bebé. Los problemas bucales y de dentición se deben en parte a la ausencia de cuidados desde que los músculos de la boca se ponen en funcionamiento con la succión.

La fase decisiva del desarrollo oral se produce en los primeros tres años de vida: como bebé, succionando e ingiriendo; en la dentición, mordiendo; y, finalmente, al aparecer los primeros dientes, masticando, hablando, etc. Para que no surjan problemas de dentición en el futuro es imprescindible la educación en el hábito de la limpieza bucal.

### EXISTEN 4 FASES:

Para prevenir los problemas de la boca, la mandíbula, los dientes y el habla, y estimular el desarrollo del aprendizaje motor y psicológico, deberás elegir productos para tu bebé que cubran las necesidades de las cuatro fases importantes para el perfecto desarrollo oral: succión, masaje, entrenamiento y limpieza.

1. **SUCCIÓN:** Inmediatamente tras el nacimiento, la mandíbula, el paladar, la lengua y los músculos se ejercitan de forma activa con la lactancia. Por eso, escoge mamilas y chupones que tomen como modelo el pezón materno, para que la mandíbula se desarrolle tal como lo ha previsto la naturaleza.
2. **MASAJE:** Cuando inician la dentición, los bebés muerden objetos para ayudar a aliviar y reducir la presión y la tensión en la zona de la encía. Con la ayuda de productos que masajean y aplican frío, se facilita el proceso de dentición y, al mismo tiempo, se favorece el desarrollo del aprendizaje.
3. **ENTRENAMIENTO:** A pesar de lo emocionante que es la aparición de su primer diente, no debemos olvidar la importancia de la limpieza. Con los cepillos dentales de inicio, la limpieza de los dientes será un hábito diario especialmente agradable y divertido.
4. **LIMPIEZA:** A los 15 meses, a tu hijo ya le habrán salido varios dientes y pasarán a ser un foco de bacterias, que pueden causar caries. Su limpieza diaria con cepillos especiales de inicio, que se adaptan a la manita del niño y favorecen su independencia, es una necesidad, sobre todo tras cada comida.

### Aprender jugando:

Debemos empezar a enseñar a nuestro hijo, tan pronto como sea posible a cepillarse los dientes, por ejemplo, dedicando una hora especial, que suele ser antes de acostarse, en la que se establezca un vínculo entre padres e hijos. Es importante que los niños se habitúen a estas prácticas higiénicas imprescindibles y cotidianas con juegos y nuca como imposición, en un entorno agradable y relajado.

Fuente: [bebesyembarazos.com](http://bebesyembarazos.com)



# Qué hacer para que el bebé tenga felices sueños

Durante el primer año de vida de un bebé, todo puede alterar su sueño. El bebé puede presentar dificultades para dormir cuando tiene mocos, cuando le sale el primer diente, cuando empieza a ir a la guardería, o cuando empieza a gatear. Es una etapa en que los cambios que experimentan les pueden dejar sin sueño alguna que otra noche, y a sus papás también, por supuesto.

## EL SUEÑO DEL BEBÉ

En el primer año es muy normal que esos cambios existan y alteren el sueño del bebé. No hay mucho que hacer. Creo que lo único que está en nuestras manos es tratar de alentarle, atenderle cuando esté malito, y ayudarle a que concilie el sueño con una canción, un masaje, un baño relajante, y mucho cariño. Pero, ¿qué ocurre si después que el bebé empieza a caminar todavía sigue sin pegar ojo toda la noche? Lo siento, pero creo que no existen fórmulas mágicas para conseguir que un bebé se duerma. Como siempre digo y repito, cada bebé es único e irreplicable, y lo que es bueno para uno podrá no ser bueno para otros.

Ya he oído de todo para hacer dormir a un bebé. Las técnicas que usan algunos padres a veces funcionan, y otras no. Hay de todo, desde padres que llevan su bebé al coche por la noche y dan vueltas y más vueltas hasta que el bebé se queda dormido, hasta los que prefieren bajar con el bebé en la sillita y dar vueltas a la manzana hasta que el pequeño se quede "frito". Otros padres optan por mantener el bebé en sus brazos, mecerlo al mismo tiempo que le cantan una nana, y luego lo ponen en la cuna; mientras otros aún prefieren, por comodidad, llevar el bebé para dormir en su cama. Si notan que el bebé no duerme porque tiene algún miedo, y no quieren que el bebé se acostumbre a dormir en su cama, los padres prefieren llevar la cuna o simplemente el colchón del bebé a su habitación.

Cuando un bebé no duerme bien se altera la vida de toda la familia. Por eso no es de extrañar que los padres inventen lo que sea para hacerle dormir. He oído que muchos padres deciden "cansar" al bebé. Es decir, a la última hora de la tarde, caminan con su bebé, juegan a saltar, a bailar, con tal de que el pequeño se mueva y a la hora de dormir se "caiga" rendido. Otros creen que lo mejor es ponerle algo más relajado y aburrido. Lo ponen delante de la televisión y allí se queda hasta que le "peguen los ojitos". Cuando el bebé ya tiene 2 años, otra idea es cambiarle de la cuna a la cama. Algunos padres aprovechan este cambio para convencer al hijo de que él ya dormirá en una habitación para "mayores" y que, por lo tanto debe dormirse solito. Muchas veces eso funciona.

Y cuando nada de eso soluciona el problema, hay padres que recurren a la homeopatía y a las infusiones para hacer relajar al bebé. En este caso, creo que deberían consultar antes al médico del pequeño. En cuanto a las técnicas, no les sugiero a adoptarlas, mucho menos la idea de la foto con la que ilustro este artículo, pero me parece interesante y curioso que las compartamos. Si tenéis alguna otra idea, podéis contarnos.

Vilma Medina. Directora de GuaiInfantil.com

Enseñar a los niños unos buenos hábitos de higiene bucal a una edad temprana puede traducirse en una sonrisa sana toda la vida.

**SABIAS QUE:**



## Dientes brillantes, notas brillantes

**La mala salud oral no sólo parece estar relacionada con rendimientos bajos, sino que además los problemas dentales también parecen causar más ausencias en la escuela.**

**U**NA mala salud oral puede significar un bajo rendimiento a nivel escolar, ya que enfermedades dentales pueden poner a los niños en una seria desventaja en la escuela, según con un nuevo estudio la Escuela de Odontología de Ostrow.

El impacto de la salud oral sobre el rendimiento académico de los niños los desfavorece, según un estudio que examinó a casi 1.500 niños de escuelas primarias y secundarias con desventaja socio-económica en Los Angeles, al evaluar la salud bucal y sus logros académicos, junto con los registros de asistencia.

Los investigadores documentaron previamente que el 73% de los niños tenían caries dentales, obteniendo como resultado una conexión específica entre la salud oral y el rendimiento escolar para este grupo infantil. Los niños que reportaron tener dolor de dientes presentaban cuatro veces más probabilidades a tener un promedio bajo de calificaciones, por debajo de la media en comparación con los niños sin dolor oral.

La mala salud oral no sólo parece estar relacionada con rendimientos bajos, sino que además los problemas dentales también parecen causar más ausencias en la escuela y una mayor pérdida de trabajo para los padres.

En promedio los niños de primaria pierden por este tipo de problemas un total de 6 días al año y los niños de secundaria perdieron 26 días, por lo tanto los problemas de salud bucal son un factor muy importante en las ausencias escolares. Siendo un factor importante sobre este problema la falta de accesibilidad a la atención dental, ya que un once por ciento de los niños tenían un acceso limitado a esta atención, ya sea debido a la falta de seguro, falta de transporte u otros obstáculos.

Por ello los especialistas recomiendan a los programas de salud oral que deben estar más integrados en otros programas de salud, educativos y sociales, especialmente aquellos que se basan sobre la escolaridad.



# ¿Es bueno estimular la fantasía de nuestros hijos?

Hace unos días, durante las fiestas de nuestro pueblo, mi hija me preguntó ¿mamá adónde van los globos cuando a los niños se les escapa de la cuerda? No tardó en responderse ella misma, feliz de haber dado con la explicación del enigma: 'Ah! Ya lo sé, se van al cielo, al final del mundo para que Dios pueda jugar con ellos'.

Desde luego mi respuesta iba a ser mucho más práctica y menos imaginativa que la suya, le respondería una frase del tipo: 'los globos suben y suben hasta que la presión del aire hace que revienten'. Después de oír su respuesta sonreí y pensé que debería haber estado a la altura de sus expectativas, haber fomentado su fantasía. ¡A los niños les encantan las historias inventadas!

## LA FANTASÍA Y CREATIVIDAD DE LOS NIÑOS

Por lo general, a nuestros hijos les vamos ofreciendo respuestas, pautas de comportamiento y conocimientos para que puedan manejarse por la vida sin dificultad y conocer su entorno; si nuestro hijo nos pregunta qué color sale de mezclar el rojo y el amarillo, lo normal y más conveniente sería responderles que naranja y no cualquier tontería, pero ¿no te ha pasado que muchas veces parecen que buscan respuestas para un mundo creado por ellos, un mundo repleto de sus fantasías? Sus pequeñas mentes no siempre estarán maduras para entender aspectos reales de la vida, pero siempre estarán dispuestas y expectantes a nuevas historias fantásticas.

De vez en cuando resulta delicioso leerles narraciones, contarles cuentos improvisados o inventarse soluciones descabelladas para hacerles reír y pasar un rato divertido, imaginando juntos. Yo me pregunto ¿cómo los niños pueden tener esa fe ciega en que el ratón Pérez se lleva sus dientes, en los Reyes Magos, los duendes, las hadas, los dragones,...? A mí me encanta cómo buscan una explicación para las cosas más inverosímiles y cómo emplean cierta lógica para poder seguir creyendo en aquello que despierta su ilusión y su creatividad, incluso cuando se les plantean dudas razonables. ¿Por qué no dejarles que tengan esa ilusión si, al fin y al cabo, nosotros somos los que les iniciamos a través de los cuentos que les contamos, de las tradiciones en las que les iniciamos y de las historias inventadas que les transmitimos?

Esta etapa de imaginación y fantasía durará pocos años de su infancia, no mucho más de los ocho años. Poder entrar en su mundo nos permitirá conectar con él, como si nos arrodilláramos para hablarles en lugar de hacerlo desde lo alto. Imaginar con ellos también puede llevarlos a descubrir la realidad, puede ser para ambos un gran momento de reflexión y de entretenimiento, y puede suponer para nosotros el descubrimiento del tesoro de sus emociones, sus miedos, sus inquietudes y sus pequeños secretos.

Patro Gabaldon. Redactora de Guialnfantil.com

Procura evitar bocadillos y golosinas entre comidas, y si lo haces, recuerda cepillarte los dientes después de consumirlos!

**SABIAS QUE:**



## El piercing oral y sus consecuencias

**E**S importante que antes de colocarte un piercing conozcas algunos de los efectos secundarios que pueden darse:

- Dolor e inflamación: en casos extremos, la lengua gravemente inflamada puede bloquear la vía respiratoria.
- Dientes fracturados
- Infecciones: la boca contiene millones de bacterias que pueden producir una infección a partir de la perforación bucal cosmética. El manejo no aséptico de la joyería una vez colocada en la boca también aumenta las probabilidades de padecer una infección.
- Hemorragias prolongadas
- Interferencias con las funciones bucales normales (dificultad en la pronunciación correcta de las palabras, además de la masticación y deglución)
- Traumas: al ser objetos extraños en la boca, sus componentes pueden llegar a producir traumas en diferentes áreas.
- Aspiración del piercing: como muchas partes metálicas de los piercings van roscadas, con el continuo movimiento de la lengua y durante la masticación, se desenroscan sus piezas y son tragadas juntamente con el bolo alimenticio. Hay casos en que las partes punzantes se hinchan en el tracto digestivo y han

sido removidas con cirugía, al no ser excretadas con las heces.

- Halitosis
- Enfermedades transmitidas por la sangre: las perforaciones bucales han sido identificadas como posibles factores de transmisión de la hepatitis B, C, D y G; transmisión del virus VIH, virus del Herpes simple, tétanos, entre otros.
- Endocarditis: las perforaciones bucales cosméticas conllevan riesgos de endocarditis (inflamación de las válvulas o de los tejidos cardíacos). La herida creada durante la perforación bucal le da a las bacterias bucales la oportunidad de ingresar al torrente sanguíneo, desde el cual pueden llegar al corazón, produciendo, en casos extremos una endocarditis.
- Edemas: la colocación de bolillas o palillos en el dorso de la lengua puede llevar a la aparición de edemas debido a la elevada vascularización del área.

Estudios publicados por el Journal of the American Dental Association (JADA) afirman que las personas que llevan piercing en la boca, estando los más frecuentes en la lengua o en el labio, corren el peligro de sufrir problemas gingivales graves, para los cuales, de momento, ni siquiera la cirugía ofrece solución.

Por todo esto, te aconsejamos que el mejor adorno del que puedes presumir sean tus dientes y encías sanas.





# El baño: peor sitio para guardar tu cepillo de dientes

Mantén tu cepillo dental lo más lejos posible del inodoro.

**C**ADA inodoro al tirar transmite un rociado de las bacterias en el aire. Y tú no quisieras que el aerosol del baño este cerca de tu cepillo de dientes descubierto.

No es difícil encontrar infinidad de soportes para colocar el cepillo dental en el baño después de su uso, nos han enseñado que el cepillo dental va en el baño.

¿Pero realmente te has puesto a pensar en qué consisten los malos olores que encontramos en el baño?

Fermentos, vapores, bacterias y virus que salen de la orina y heces flotando por todo el baño, buscan lugares húmedos para ser cultivados.

Estudios recientes han demostrado que la presencia de bacterias en las cerdas del cepillo dental, tales como:

- Serratia.
- Escherichia Coli.
- Giardia.
- Salmonelosis.

Pueden ser causantes de distintas enfermedades estomacales o intestinales.

También se ha advertido de la posibilidad de contagios virales mediante el descuido del cepillo dental. Este artilugio de higiene personal debe ser tratado como todo aquello que nos llevamos a la boca: no sería muy higiénico ingerir alimentos dentro del baño, ¿verdad?

7 de cada 10 personas dejan su cepillo en el baño, pero, en realidad, el cepillo dental debe ser bien lavado y enjuagado después de su uso, secado y almacenado en un lugar fuera del baño o cubierto con un estuche adecuado para cerdas. Debe estar lejos de otros cepillos o toallas, rastrillos o rasuradoras. ¡Higiene ante todo!

El incluir cinco piezas de frutas y verduras en nuestra dieta diaria puede ayudar a prevenir la aparición del Cáncer Bucal.

**SABIAS QUE:**



## ¿Diabetes?, Asegúrate de cuidar tu salud oral

Las personas con diabetes corren riesgo de tener infecciones en la boca, en particular, la enfermedad de las encías.

**E**STA enfermedad daña las encías y los huesos de la mandíbula (cuya función es sostener los dientes en su lugar) y puede causar mucho dolor al masticar.

Quienes sufren una infección grave de las encías pueden perder los dientes. La enfermedad de las encías también podría dificultar el control del azúcar (glucosa) en la sangre.

Otros problemas causados por la diabetes son una condición conocida como boca seca o sequedad bucal, y una infección llamada candidiasis bucal. La boca seca ocurre cuando no hay suficiente saliva (el líquido que mantiene húmeda la boca).

Por otra parte, la diabetes puede aumentar el nivel de glucosa en la saliva. La combinación de estos problemas podría resultar en aftas, unas pequeñas úlceras blanquecinas que aparecen en la boca y que son dolorosas.

Es importante tener encías y dientes sanos. A fin de controlar el nivel de glucosa en la sangre y prevenir la enfermedad de las encías, es importante cepillarse los dientes y usar hilo dental todos los días y hacerse exámenes periódicamente. Si la diabetes no está bajo control, la posibilidad de tener problemas en tu boca aumenta.

Si tienes diabetes, toma las siguientes medidas:

- Controla el nivel de glucosa en la sangre.
- Cepíllate los dientes y usa hilo dental todos los días.
- Ve al dentista de forma habitual. No olvides informar al dentista que tienes diabetes.
- Dile al dentista si tu dentadura postiza (dientes falsos) no te resulta cómoda o si te duelen las encías.
- Deja de fumar. Fumar empeora la enfermedad de las encías. El médico o el dentista pueden ayudarte a dejar de fumar.

Tómate unos minutos para inspeccionar tu boca de forma habitual e identificar cualquier problema. A veces, las encías sangran al cepillarse los dientes o pasar el hilo dental. Es posible también que haya sequedad, dolor, manchas blanquecinas o un gusto desagradable en la boca; cualquiera de estos malestares justifica una cita con el dentista.

Recuerda, el control adecuado de la glucosa en la sangre te ayudará a prevenir problemas en la boca.

Fuente: [contenidolatino.com](http://contenidolatino.com)

Tras consumir refrescos o bebidas energéticas, enjuaga tu boca con agua para remover los restos de bebidas que prolongan la exposición del esmalte a los ácidos.

**SABIAS QUE:**



## La menopausia afecta la salud oral de las mujeres

La menopausia también puede afectar a la salud oral de las mujeres, pues el menor aporte o la ausencia de estrógenos puede provocar una atrofia y sequedad en las mucosas de la cavidad oral.

A nivel de la encía, esto se traduce en una mayor fragilidad de los epitelios —tejido que reviste la superficie, cavidades y conductores del organismo— frente a traumatismos, como los originados por una corteza de pan más dura o un cepillado de dientes enérgico, y una respuesta a la irritación por placa bacteriana menos eficiente.

La inflamación por placa puede derivar con mayor facilidad en ulceración, lo que crea un círculo vicioso al dificultar el dolor consiguiente el arrastre mecánico de las bacterias. Para evitar estas dolencias, se recomienda a las mujeres que han pasado la menopausia hidratarse de forma correcta y tomar líquidos, ya sea en forma de agua o frutas, hasta alcanzar en torno a los 2 litros diarios como mínimo.

Dado que las glándulas salivales también se atrofian, para que produzcan más saliva se pueden utilizar medicamentos (que tienen efectos secundarios y deben de ser recetados por un doctor) o caramelos y chicles sin azúcar, con sabor a fresa ácida o limón, que estimulan la salivación en bocas habitualmente secas. Esta sequedad de boca, es causa de recidiva de caries tratadas y de formación de nuevas caries en las raíces (habitualmente expuestas en estas edades) de los dientes.

Otro problema provocado por la falta de estrógenos es la gingivitis sobre una encía atrófica, que obligan a remover los depósitos de cálculos y toxinas de las superficies dentales y mantenerlos libres de bacterias en un 80%. Para ello, se dispone de colutorios con Clorexidina formulada a diferente concentración, en función de las necesidades, o combinada con aceites esenciales, acetilpirimidinio y otros compuestos menos efectivos, para el control químico de las bacterias de la cavidad oral cuando el arrastre mecánico mediante el cepillado no es posible.

No obstante, hay que tener en cuenta que en el organismo hay bacterias beneficiosas para la salud y que los productos químicos, ya sean antibióticos u otro tipo de quimioterápicos, no matan de forma selectiva a las malas, de ahí la importancia del control mecánico y diario de la placa bacteriana y del uso de colutorios con fluoruros una vez resuelta la ulceración y la gingivitis en aproximadamente 2 semanas.

Según el Colegio de Dentistas, una úlcera que no se resuelve en 15 días cuando los factores causales han sido controlados es causa de preocupación, que ha de valorar la conveniencia de tomar una biopsia

El cepillo no limpia entre los dientes. Por lo tanto...deberás usar hilo dental por lo menos una vez al día!!

**SABIAS QUE:**



# Nuestro equipo



## DR. ALEJANDRO MEJÍA

- Egresado de la Universidad Justo Sierra.
- Especialidad en ODONTOPEDIATRÍA en la División de Estudios de Posgrado e Investigación, Facultad de Odontología UNAM.
- Profesor de la materia de Odontología Infantil en la Universidad Justo Sierra.
- Certificado por el Consejo Nacional de Odontología Infantil.
- Miembro de la Academia Mexicana de Odontopediatría.
- Maestría en la Universidad Tecnológica de México.
- Conferencista Nacional.
- Miembro del Colegio Mexicano de Odontología para el Bebé

# Nuestra clínica

## Pirámide alimentaria de la salud bucodental

Recomendaciones nutricionales e higiénicas para ayudar a mantener una buena salud bucodental

Acudir a revisiones odontológicas periódicas

**opcional**

**ocasional**

**OPCIONAL**

**diario**

Bedidas carbonatadas

CEPILLOS INTERDENTALES

PASTA DENTAL

Los niños menores de 6 años deben utilizar una cantidad de pasta de dientes similar al tamaño de un guisante.

SUGERENCIAS DE MEJORA



contacto@smartdental.mx

O EN REDES SOCIALES





## Respirar por la boca perjudica tu salud bucal

**E**L hombre nace condicionado para respirar por la nariz y alimentarse por la boca. La respiración bucal se considera normal sólo cuando se realiza bajo esfuerzos físicos muy grandes.

La respiración oral es un cuadro clínico que se presenta con alguna frecuencia en edades pediátricas y en adultos. Puede tener consecuencias fatales como, por ejemplo, la afectación del crecimiento y desarrollo del niño, y no sólo facial. Ello puede desencadenar en una afectación de la salud general del adulto.

Los síntomas y efectos que puede provocar la respiración oral son, principalmente, sequedad e inflamación de las encías, trastornos en el desarrollo de los maxilares (paladar estrecho y hundido, mandíbula alargada), maloclusiones, apiñamiento dental, alteración de la audición, retraso escolar, alteraciones posturales, deglución atípica o anormal, sinusitis, otitis y ronquidos, entre otras más.



**Alemana CLÍNICA** **Complicaciones en Niños con OBESIDAD**

The infographic features a central cartoon illustration of a young boy with a large belly, wearing a green and white striped shirt and orange shorts. Surrounding him are several colored callout boxes with arrows pointing to him, each listing a complication of obesity:

- Apnea del sueño
- Acentuación de desviaciones en la columna
- Estrías en la piel
- Aumento de lesiones articulares
- Depresión y baja autoestima
- Hipertensión
- Aumento del colesterol
- Aumento de glucosa en la sangre (problema para el hígado y riesgo de diabetes)
- Pie plano

## MITO

Si los dientes están blancos, entonces están sanos.

**Esto no es para nada correcto.** Pueden existir problemas como caries o cualquier otra anomalía aún si sus dientes tienen una apariencia perfecta en cuanto a color. No es razón para evadir la consulta Odontológica.



## MITO

Si sangran las encías debemos evitar cepillarnos los dientes.

**Cuando las encías sangran es porque están enfermas,** y el dejar de cepillarnos los dientes, sólo agravaría la situación. Para evitar que el sangrado se haga más fuerte, cepille sus dientes con cepillo de cerdas suaves y realice los movimientos en forma pausada y muy suave; y consultar a un Odontólogo a la brevedad posible. Unas encías sanas no deben porque sangrar!



## VENTAJAS DE LA LACTANCIA PARA EL DESARROLLO DE LA BOCA DE LOS BEBÉS

**E**studios odontológicos indican que la falta de lactancia materna o un período corto de ésta, se relacionan con el desarrollo de hábitos incorrectos a la hora de succionar y tragar, que aumentan las probabilidades de padecer maloclusiones...

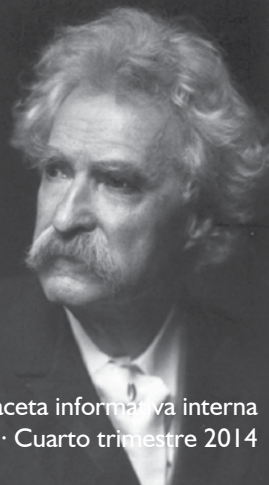
¿Porque? Accede a nuestro Blog y entérate:

<http://clincasmartdental.blogspot.mx/2014/09/ventajas-de-la-lactancia-para-el.html>



“La única manera de conservar la salud es comer lo que no quieres, beber lo que no te gusta, y hacer lo que preferirías no hacer. “

(Mark Twain)





# LA MEJOR ODONTOLOGÍA



Teléfono: 800 1-8728

## CONFÍA EN TU SONRISA

Libertadores de América Mz. 6 Lt 5 Fraccionamiento Las Américas  
Ecatepec Edo. de Mex.

[www.smartdental.com.mx](http://www.smartdental.com.mx)

[www.smartdental.mx](http://www.smartdental.mx)



Síguenos en

