

La Cazuela

ESPECIAL
NAVIDAD

■ GASTRONOMÍA ■ BEBIDAS ■ TURISMO ■ ESTILO DE VIDA



**CHAMPÁN, CAVA
Y VINO ESPUMOSO**
Un arte lleno de burbujas

**CESTAS DE
NAVIDAD**
¡Regala sabor!

**LOS NUEVOS
ROSCONES**
Ideas originales
para estas fiestas

De la pasarela a los fogones
de la mano de Jesús Santos

MAYLEN STREET

**VERDURAS
ECOLÓGICAS**
Nuevas opciones
de alimentación

FÁBRICA de PATATAS FRITAS
Y FRUTOS SECOS



HNOS.

Ortiz

HERMANOS ORTIZ SANZ

LA CALIDAD POR ENCIMA DE TODO

**nº1
EN PATATAS
FRITAS**

MOTIVOS PARA SONREIR

Terminamos un año complicado y llegan de nuevo las fiestas de Navidad, Fin de Año y Reyes. Unas fiestas que este año serán, probablemente, diferentes, pero que no debemos dejar de celebrar y aprovechar, porque si algo hemos aprendido durante el 2020 es lo importante que es disfrutar de cada momento y lo fundamental que es cuidar nuestra salud.

La revista La Cazuela está llena de buenas ideas para “homenajearnos” en estas fechas y en este rincón vamos a recoger una serie de sugerencias para no poner en riesgo y mejorar nuestra salud bucal.

Llegamos al final de un año en el que, si tenemos salud y personas a las que querer y que nos quieren, tenemos muchos motivos para celebrar las fiestas con una gran sonrisa. Para que esa sonrisa se mantenga sana y bonita vamos a repasar una serie de recomendaciones para cuidar nuestra boca en estos días tan especiales.

El gesto más importante para mantener unos dientes sanos es su correcta limpieza, especialmente importante en estas fechas porque, al comer más, sometemos a nuestros dientes a más “trabajo” del habitual. Además consumimos más comidas y bebidas que favorecen la aparición de caries y problemas de encías. Por ello ▶



MOTIVOS PARA SONREIR

vamos a repasar cómo tiene que ser esta limpieza dental.

Sabemos que debemos limpiar nuestros dientes y encías después de las comidas, es decir unas tres veces al día, siendo el cepillado más importante el de la noche, ya que por la noche tenemos menos saliva y menos movimiento de lengua, mejillas, por lo que el enjuague y el arrastre de restos es menor. Para limpiar los dientes y encías usaremos un cepillo de dureza media o blanda, hilo dental y, en aquellos casos en que los espacios entre los dientes sean grandes, utilizaremos unos pequeños cepillitos, que se llaman cepillos interproximales. No debemos cepillarnos con demasiada fuerza ni haciendo movimientos horizontales, es decir no debemos "rascar", sino barrer, de arriba abajo en los dientes de arriba, y de abajo a arriba en los de abajo.

Este movimiento de barrido lo empezamos en la encía, estas también las cepillamos, eso sí, como decíamos antes, con suavidad. Al final del cepillado también nos pasaremos el cepillo suavemente por la lengua.

Junto con estos cuidados dentales que realizamos nosotros es imprescindible acudir al dentista para revisarnos, ya que un seguimiento profesional va a permitir detectar y solucionar los problemas lo antes posible. Aprovechemos estas fiestas para anotar en nuestra lista de propósitos para el Año Nuevo el mantener, retomar o comenzar nuestras visitas al dentista.

Pero el cuidado de nuestros dientes no consiste sólo en mantenerlos limpios y revisados, su cuidado incluye también evitar que se dañen.

Por ello prestaremos atención cuando consumamos alimentos duros (mariscos, turrónes, peladillas...). Con estos alimentos tenemos que tener cuidado al morderlos o evitarlos, especialmente si llevamos en nuestros dientes coronas, carillas o reconstrucciones. En el caso del marisco, hay que recordar que nuestros dientes no son herramientas, que para

comer marisco existen una serie de útiles (tenazas para cascar las patas, cubiertos en forma de lanza para sacar la carne...), que debemos asegurarnos de tenerlos y utilizarlos.

Eliminemos también todos los hábitos en los que utilizamos los dientes para cortar cosas, abrir bolsas, mordisquear... estos pequeños gestos con el tiempo nos van a producir desgastes dentales.

Ojo también con los golpes. En estas fiestas es más frecuente que se produzcan fracturas de dientes por el mayor consumo de alcohol. Si no somos moderados es más fácil que nos caigamos, nos

golpeemos en la cara y tengamos problemas en nuestra boca.

Espero que estos consejos os ayuden a mejorar vuestra salud y recordad que CUIDARSE y DISFRUTAR no están reñidos.

Mucha SALUD Y PROSPERIDAD para el próximo año.

FELICES FIESTAS.



DRA. ALICIA MIGUEL CALVO

C/Cavanilles 15. Madrid.
Teléfono: 915017780
www.aliciamiguel.es

