

ESPECIAL
NAVIDAD

La Cazuela

■ GASTRONOMÍA ■ BEBIDAS ■ TURISMO ■ ESTILO DE VIDA



La temporada
cinegética llegó
LA CAZA

**MANO
DE SANTO**
Una navidad sin
resaca es posible

**REGALOS
NAVIDEÑOS**
Jamon, quesos,
vinos y delicatessen

Tradición
**EL
MONTAJE
DE LA
MESA**

EL CAVIAR
Navidad con un toque
exclusivo y gourmet

Sergio Fernández

La sazón de **SERGIO**
FERNÁNDEZ

UNAS FIESTAS LLENAS DE SONRISAS

Otro año que se nos termina y llegan de nuevo las fiestas de Navidad, Fin de Año y Reyes, días de reuniones especiales con compañeros de trabajo y amigos y de celebraciones familiares. Son fechas en las que vamos a comer y beber más cantidad y con más frecuencia y alimentos y bebidas diferentes a las de otras épocas del año, es decir, nuestros dientes tendrán que realizar un “esfuerzo extra”.



Además, queremos estar guapos y elegantes, y para ello no hay nada mejor que unos dientes bonitos que nos hagan “brillar con luz propia”.

Por ello, vamos a repasar a que posibles “riesgos” nos enfrentamos, cómo evitarlos y que podemos hacer para tener una atractiva sonrisa que acompañe a todos nuestros brindis.

El principal riesgo para nuestros dientes en estas fiestas es que se nos rompan. Esto es así por varios motivos. En primer lugar, porque consumimos más alimentos duros (mariscos, turrones, 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 herra-

mientas, 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 tener y utilizar. En segundo lugar; en estas fechas hay más aglomeraciones de gente, por lo que es más fácil recibir golpes, bien directamente en la cara o que alguien golpee el cubierto que estamos utilizando en la boca o el vaso o copa con el que estamos bebiendo, y pro-





UNAS FIESTAS LLENAS DE SONRISAS

vocarnos la rotura de un diente. Esto podemos evitarlo si estamos vigilantes cuando nos encontremos entre mucha gente. Por último, otro factor que hace que durante estas Fiestas se produzcan más fracturas de dientes es 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.

Otro peligro en estos días lo origina el mayor consumo de dulces. Los turroneos, polvorones, mazapanes, roscones, cremas de licor... están deliciosos, pero si los consumimos con mucha frecuencia y no nos lavamos los dientes tras su ingesta, el riesgo de caries en nuestros dientes aumenta. Además, si lo acompañamos del consumo de alcohol, que disminuye la producción de saliva y por tanto reduce el efecto de lavado y defensivo que saliva nos aporta, el riesgo aumenta. Para disfrutar de estos ricos alimentos y no poner en riesgo nuestros dientes debemos no consumirlos entre horas, mejor con las comidas, y cepillar nuestros dientes después. Si no es posible el cepillado de dientes, podemos masticar chicles sin azúcar, que aunque no van a eliminar restos de los alimentos ni bacterias, aumentan la salivación (que ayuda a arrastrar restos, limpiar manchas, equilibrar el pH) y aportan frescor. También podemos enjuagarnos o beber agua en abundancia.

Comentábamos en la introducción que además de querer mantener nuestros dientes "a salvo" durante estas celebraciones, también nos apetece lucirlos bonitos para sentirnos bien, "deslumbrar" a nuestros acompañantes y salir guapos en las fotos que nos haremos y que nos acompañaran a nosotros y los nuestros de por vida. Para ello podemos mejorar el aspecto de nuestra sonrisa con tratamientos dentales como:

- **La limpieza dental profesional**, que va a eliminar el sarro y las manchas superficiales de nuestro dientes
- **El blanqueamiento**, que mejorará su color



- **El contorneado estético**, que uniformizará los bordes
- **Las reconstrucciones y las carillas**, que cambiarán la forma, el color y la posición de los dientes...

Hoy en día disponemos de múltiples tratamientos para conseguir una bonita sonrisa, no tenemos más que consultar con un buen dentista experto en Estética Dental para que nos aconseje lo más adecuado para nosotros. Eso sí, debemos ser previsores, ya que estas terapias requieren un tiempo para realizarse, y no hay que dejarlas para el último minuto.

La última advertencia para que nuestra sonrisa tenga su mejor aspecto, se refiere a las comidas y bebidas que tiñen. El vino tinto, la remolacha, el café, el té, la cúrcuma, las bebidas de cola, los vinagres de Módena, los tomates fritos, los arándano, las moras... nos van a crear una película sobre los dientes que va a deslucir su color. Aunque en la mayor parte de los casos nos oscurecen los dientes de forma temporal, debemos

saberlo para que no nos enturbien esa foto en la que deseamos salir muy bien, o esa reunión en la que nuestro aspecto es muy importante. Si los consumimos, podemos neutralizar su efecto cepillándonos los dientes después de su consumo o si no es posible bebiendo agua y frotando con nuestra lengua para provocar un efecto de lavado sobre los dientes o, como comentábamos antes, podemos masticar chicles sin azúcar, que aumentan la salivación lo que ayuda a limpiar manchas.

Espero que todos estos consejos os ayuden a disfrutar aún más, de estas fiestas y del año que vamos a comenzar para el que os deseo MUCHA SALUD, FELICIDAD Y PROSPERIDAD.

FELICES FIESTAS



**DRA. ALICIA
MIGUEL CALVO**

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