

La Cazuela

ESPECIAL
NAVIDAD

■ GASTRONOMÍA ■ BEBIDAS ■ TURISMO ■ ESTILO DE VIDA



Mariscos y
Caviar
**LOS REYES
DE LA MESA**

Trufas
**EL HONGO
SUBTERRÁNEO**



BODEGAS EMILIO MORO

**LA ESENCIA DE UN VINO
QUE CONECTA CON EL MUNDO**

Burbujas para brindar
**¿SE CONOCEN LAS DIFERENCIAS ENTRE
CAVA, VINO ESPUMOSO Y CHAMPAGNE?**

Un propósito para AÑO NUEVO

Termina otro año y ante el nuevo que se presenta seguro que muchos se plantean cambios de hábitos y, dentro de ellos, los mejores son los que ayudan a mejorar la calidad de vida

¿Por qué no proponernos poner al día nuestra salud bucal?

Dra. Alicia Miguel Calvo

Alguna vez hemos reflexionado, al no encontrarnos bien, sobre lo poco que valoramos la salud. Encontramos excusas para eludir la atención que requiere nuestro cuerpo y mente. Aunque, somos conscientes de que la salud es el bien máspreciado.

Por ello, como propósito de año nuevo es bueno figure el cuidar la salud de vuestra boca, nuestra principal “herramienta” para disfrutar de la gastronomía todo el año.

Es frecuente que solo acudamos al dentista cuando nos duele, nos molesta o nos “vemos” algo. Pero debemos saber que la mayor parte de los problemas bucales son difíciles de diagnosticar por nosotros mismos y que cuando nos molesta, ya está muy extendido y su tratamiento será más complicado, costoso y peor para nuestra boca.

La caries, las dificultades de las encías o el cáncer oral, al principio no duelen ni molestan y son difíciles de detectar. Solamente las visitas periódicas al dentista van a permitir diagnosticarlos de manera temprana, lo que permitirá, en la mayoría de los casos, solucionarlos con pequeños tratamientos que posibilitan conservar los dientes.





Si esto es algo que sabemos o intuimos, entonces

¿Por qué no vamos a revisiones periódicas con el dentista?

La lista de excusas es larga, os voy a exponer las más frecuentes y a explicaros porque son simplemente eso, excusas, que nos ponemos por la pereza que nos da adquirir nuevos hábitos:

NO TENGO NADA: muchas enfermedades de nuestra boca no duelen ni tienen signos que nosotros podamos detectar, solo el dentista, tras una minuciosa exploración puede hacerlo.



ME VA A DOLER: hoy en día, en un buen dentista, los tratamientos son indoloros, preocúpate en buscar un buen profesional. Lo que sí va a doler es si dejas un problema dental sin tratar, recuerda que los dolores de muelas, son de los dolores más intensos que podemos experimentar.

ME DA MIEDO: el miedo suele ser fruto de una mala experiencia con un mal profesional. Es mejor buscar un buen profesional, pregunta a tus conocidos por sus dentistas y acude a aquel del que te hayan dado buenas referencias.

ES MUY CARO: si me descuido, cada vez tendré más problemas, necesitaré más tratamientos y gastaré más dinero, pero si voy a revisiones periódicas mis problemas serán escasos, los tratamientos sencillos y, por tanto, más económicos.

NO ME ACUERDO DE ACUDIR A LAS REVISIONES: debemos acudir a nuestra revisión. Esto se puede solucionar fácilmente pidiendo a nuestro dentista que nos llame para recordarnos. Esta simple llamada nos permitirá concertar ya una cita y mantener la regularidad de nuestras revisiones.

NO TENGO TIEMPO: acudir a revisiones periódicas es ahorrar tiempo. Son citas cortas, generalmente una o dos veces al año. Además los problemas dentales con dolor e inflamación por no cuidar nuestra boca aparecen de repente, cuando peor nos viene, haciéndonos perder más tiempo y causándonos molestias en momentos inesperados.

DESCONFIO DE LOS DENTISTAS, SOLO QUIEREN "SACARTE EL DINERO": la confianza paciente-dentista es básica. No acudas a un dentista en el que no confíes, un buen profesional solo pensará en el bien de tu salud bucal y te aconsejará lo mejor.



Queda claro que **NO HAY EXCUSAS** para empezar a cuidar nuestra salud general y bucal. El Año Nuevo, momento de buenos propósitos, es perfecto para empezar.