

# Conservar un somriure sa i bonic durant tota la vida

La gent pensa que conservar les peces dentals durant tota la vida és una utopia. Es creu inevitable que, amb el pas dels anys, es degradi la salut general, inclosa la dental, per la qual cosa ens abandonem.

La pèrdua de dents i queixals no solament té un efecte antiestètic sinó que comporta greus trastorns en la mastiació.

Amb una bona higiene i atencions preventives des de la infància, el setanta per cent de les persones poden mantenir les seves peces dentals fins als setanta-cinc anys; però això és impossible sense recórrer al vostre dentista almenys una vegada l'any.

És fonamental evitar els mals hàbits com:

El consum excessiu de dolços. S'ha d'evitar consumir-los entre menjars i abans d'anar-nos a dormir. Els dolços enganxosos són encara més nocius - pastissos, bombons, xiclets, galetes, etc.- Hem de reduir el consum de sucres en la nostra dieta i triar les laminadures sense sucre.

El cafè, te, vi negre, etc. taquen les dents per acumulació de substàncies que tenyeixen l'esmail dental.



El tabac sol deixar seqüeles difícils d'eliminar, no solament provocant taques sinó alterant les genives produint periodontitis crònica. A més, degut a la calor que desprèn i a dues substàncies: la nicotina i el quitrà, provoca una irritació de les mucoses orals. Tant és així que el fumar es considera d'alt risc en la cirurgia d'implantacions dentals.

Mastegar de manera unilateral és perjudicial, tota vegada que condueix a una disfunció articular que sol manifestar-se

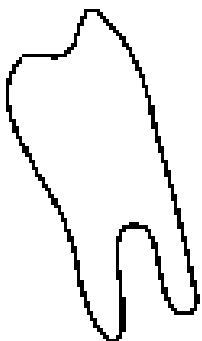
amb dolors, soroll articular, desviació mandibular, etc. És important mastegar amb els dos costats, equilibradament, respirant pel nas i evitant mals hàbits funcionals.

Si mantenim una incorrecta higiene dental, hàbits d'alimentació nocius i no acudim periòdicament al dentista, és molt possible agafar càries i/o malaltia periodontal-piorrea.

La salut i l'estètica que tots volem i necessitem per sentir-nos bé no són cap luxe, ni tampoc una sort o caprici del destí. Tots desitgem sentir-nos orgullosos del nostre aspecte ja que això ens confereix seguretat, confiança i ens ajuda en la nostra vida social. No atrevir-se a somriure, no

poder mastegar amb normalitat, tenir les dents trencades, tacades, separades, amb genives vermelles i inflamades és evitable. La manera més senzilla de conservar el vostre somriure sa i bell és acudir al vostre dentista com a mínim una vegada a l'any.

Dr. Manuel López de Calatayud  
Llicenciat en Odontologia - COEC  
núm. 3800



## Clínica Dental ReyTo

Clínica dental associada a I.S.O.  
Col·laboradora Ferdental  
Adherida a la Unió de Botiguers  
i Comerciants de Cassà

Consulta telefònica 972 46 18 13  
C/ Baixada de la piscina, 6  
CASSÀ DE LA SELVA (GIRONA)

- Odontologia general
- Implantacions dentals:
  - Tradicionals
  - Immediates
- Laboratoris de pròtesi
- Estètica dental
- Odontopediatria