

10 buenos propósitos dentales para 2017

Por mucho que se intente, no hay mejor maquillaje que una sonrisa sincera... Nos hace más guap@s, más felices y más humanos, por ello se debe cuidar con esmero. Y ahora es el momento perfecto para retomar esos hábitos saludables que ayudan a proteger la salud y la apariencia de los dientes. Por ello, los expertos de Smilodon, especializados en estética y salud dental avanzada, ofrecen los mejores cuidados y propósitos para presumir de sonrisa este 2017

1. Cepillado diario: Cepillarse los dientes después de cada comida es vital, ya que conseguimos eliminar la placa dental y reducimos las posibilidades de tener caries. Es un hábito que debemos mantener y para ello, el uso de un buen cepillo es importante. Los expertos de Smilodon recomiendan un modelo con dureza media que debe ser cambiado cada 3 ó 4 meses y nos advierten que todo buen cepillado debe ser de mínimo dos minutos por lo menos.

2. Al final... utiliza un colutorio o enjuague bucal: Además de realizar una limpieza final, te proporcionará un aliento fresco. Pero recuerda que si lo vas a usar a diario es mejor que no contenga ni alcohol, ni clohexidina, de modo que evite la irritación de las encías y la aparición de manchas por su uso continuo.

3. Hilo dental: El mejor aliado para eliminar los restos de alimentos que se suelen quedar entre los dientes. Es muy importante utilizarlo de forma adecuada, pues así conseguimos eliminar hasta el 80% de la placa interproximal. Si te lo pasas antes del cepillado obtendrás mejores resultados, ya que el flúor de las pastas penetrará mejor entre los espacios de los dientes.

4. Más relajación: Sabemos que es inevitable tener épocas en las que estamos estresados, ya sea por el trabajo, la vida cotidiana... Pero esto provoca que muchas veces castañeemos o chirriemos los dientes, un hábito que poco a poco termina pasando factura a su estado. Por ello, trata de relajarte y tomarte la vida con más calma. ¡Tu sonrisa te lo agradecerá!

5. Cuidar la alimentación: Otro punto muy importante, la base para mantener una buena higiene bucal. Debes prestar mucha atención a todo lo que consumes, especialmente a los azúcares y alimentos nocivos para los dientes, pues la gran mayoría son los responsables de la aparición de las caries. A ser posible, reduce su consumo o busca alternativas menos dañinas para tu esmalte.

6. Manzanas: Igual que hay alimentos que no debemos tomar, hay otros que nos pueden ayudar a mantener una buena higiene bucal, como por ejemplo las manzanas. Son tu mejor aliado para mantener la boca fresca, cuidada y evitar así problemas como las caries, el sarro... etc.

7. Chicles. Sin azúcar, por supuesto... son muy buenos y recomendables para los dientes porque contienen ingredientes que nos ayudan a mantener una limpieza constante, como el "sorbitol", el "xilitol" o el "malitol". No te olvides de llevar siempre un paquetito en el bolso, ¡puede ser tu mejor

aliado a lo largo del día!

8. Si no te satisface tu sonrisa: Puedes recurrir a diversos tratamientos estéticos como las carillas dentales. Mejoran la forma y corrigen el color de los dientes. De este modo conseguirás una sonrisa perfecta y te habituarás a mantener su cuidado.

9. Si tienes los dientes mal alineados: La ortodoncia es la mejor solución. Gracias a ella podrás corregir los defectos que tengas y mantener una mejor higiene a largo plazo.

10. Visita a tu dentista al menos dos veces al año: Uno de los puntos más importantes. Podrá solucionar los posibles problemas que puedas tener y recuerda, el mejor tratamiento es la prevención.

Acerca de Smilodon

La Clínica Smilodon nace con vocación de acercar a España el último concepto de clínica dental, desde un claro compromiso con la salud oral de vanguardia y la mejor atención al cliente. Nacida de la mano del conocido Dr. David González Zamora, tercera generación de una familia de odontólogos, e integrada por un equipo de especialistas en diferentes campos de la odontología, Smilodon, galardonada con el premio #CLINICADENTALDEL FUTURO2016, marca la diferencia con una nueva forma de hacer odontología que te harán ir al dentista sonriendo.

Con el bagaje y la fama de Ortodoncia Madrid, la primera de sus clínicas, con más de 30 años de trayectoria en Madrid capital, Clínica Smilodon se apoya en dos grandes pilares: por una parte las nuevas tecnologías y, por otra, el personal más acreditado del sector.

Clinica Smilodon abarca todos los ámbitos de la atención odontológica integral, incluyendo endodoncia, ortodoncia, prótesis, estética dental, implantología, odontopediatría, ATM y oclusión, etc. Para ello cuenta con un equipo médico multidisciplinar, vinculado a la Universidad Alfonso X, la Universidad Complutense o la Universidad Europea de Madrid y la investigación.

Datos de contacto:

Globe Comunicación

Nota de prensa publicada en: [España](#)

Categorías: [Medicina Belleza Odontología](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>