

marie claire

www.marie-claire.es

Angelina
"MI VIDA
CON
BRAD PITT"
Jolie

PSICO
CÓMO SER UNA
ex10

VIAJE
MANUEL
RIVAS
EN LISBOA

TENISTAS
ESPAÑOLES
LOS MÁS
SEXYS

ENTREVISTAS
SARAH
JESSICA-PARKER
JULIO MEDEM
ENRIQUE
VILA-MATAS

COCAÍNA
DOS MESES EN
UNA CLÍNICA DE
DESINTOXICACION
DE LUJO

ARTÍCULO CLÍNICA VILABOA
Página # 208

GUÍA
PARA
TESTES

LO QUE DEBES COMPRAR YA!



Dos dolencias relacionadas con los dientes, las caries y la periodontitis (piorrea), encabezan la lista de las enfermedades más extendidas del mundo. Un dato poco conocido que afecta a niños y adultos e incide en la salud general de la población, pues es sabido que los problemas odontológicos encubren muchas veces dolencias más graves. A pesar de que hoy existe una mayor cultura y concienciación por cuidar la boca, el consumo de cepillos en nuestro país se encuentra por debajo de lo adecuado, ya que los odontólogos recomiendan cambiarlo cada tres meses. Los españoles no aprobamos en higiene dental, primer mandamiento para mantener una boca sana, pero el suspenso es aún más bajo si hablamos de las visitas al dentista, una tarea pendiente que resulta clave para la prevención, tal y como advierte el doctor Alfonso Villa Vigil, presidente del Consejo General de Odontólogos y Estomatólogos de España. «En un primer estado, la patología en los dientes es silenciosa y pasa inadvertida. Por eso, cuando se va con retraso al dentista, el tratamiento se complica y resulta más costoso», explica.

Lo ideal, pues, sería acudir a la consulta cada seis meses para hacerse una revisión y una limpieza, claves de una correcta prevención. Hoy, la buena preparación y el trabajo multidisciplinario de los odontólogos (se tiende a la especialización, aunque no esté oficialmente reconocido) han dado lugar a una atención de mayor calidad, que hace especial hincapié en conservar los dientes con la ayuda de todos los medios necesarios para salvarlos (empastes, endodoncias, limpieza de encías...), a diferencia de lo que ocurría hace años, cuando una carie llevaba a una extracción y una piorrea a una dentadura postiza. Los tiempos han cambiado y, hoy, los especialistas disponen de importantes avances para mejorar nuestra sonrisa, como la cirugía maxilofacial, los métodos poco invasivos en implantología y estética dental, los posoperatorios mínimos (muelas del juicio), la ortodoncia para adultos (con materiales más suaves y estéticos)...



Las intervenciones en la consulta del dentista son cada vez menos agresivas gracias al descubrimiento de materiales más suaves y a la aplicación de técnicas mínimamente invasivas.

ESTÉTICA DENTAL

Es la especialidad odontológica que más ha crecido en los últimos quince años, fruto de una creciente preocupación por la imagen que ha calado hondo en la población. La sonrisa armónica y alineada ya no es patrimonio de los personajes públicos. Los avances en materia de estética dental permiten hoy el acceso a estas técnicas a una gran mayoría. Las vedettes de esta especialidad son dos: blanqueamiento y carillas de porcelana.

Con respecto al primero, para obtener buenos resultados es imprescindible personalizar el tratamiento, pues el color y el estado de los dientes varía de una persona a otra. «En nuestra clínica realizamos el blanqueamiento en varias sesiones, ya que está comprobado que se obtienen »

mejores resultados y una mayor duración del blanqueamiento (de cinco a diez años) que si se realiza en una única sesión», explica Dori Sánchez, higienista dental y experta en blanqueamiento de la Clínica Rosales de Estética Dental. En la primera sesión realizan una limpieza dental con ultrasonidos y toman impresiones de los dientes para personalizar los moldes blanqueadores que se utilizarán en casa. En la segunda aplican, durante 45 minutos, los productos blanqueadores. Al cabo de una semana, se hace una tercera sesión de seguimiento para ver la evolución. Estas visitas se combinan con el tratamiento en casa, que consiste en dormir quince días con los moldes blanqueadores. Aunque el blanqueamiento no daña el esmalte, en algunos pacientes sí provoca sensibilidad, pero ésta remite al cabo de unos días. Precio: 900 euros, aproximadamente.

Las carillas de porcelana constituyen la solución para corregir dientes muy teñidos de gris en los que el blanqueamiento no resulta efectivo, para disimular defectos de posición, tamaño y espacios o para rejuvenecer la sonrisa –«ya que, con la edad, los dientes pierden su largura», cuenta la odontóloga Beatriz Vilaboa–. Su origen se remonta al Hollywood de los años veinte, cuando el doctor Pincus inventó las de quita y pon para que los actores pudiesen sonreír a la cámara. El tratamiento se realiza en dos sesiones con intervalo de una semana (mientras se llevan carillas provisionales). En la primera se lima ligeramente el diente para que el resultado sea más natural y se toman medidas. En la segunda se fusiona la carilla a la superficie del diente. Duran entre diez y quince años y su precio es de unos 800 euros.

Clínica Rosales de Estética Dental, Madrid Tel. 915 423 550.

Clínica Vilaboa, Madrid Tel. 915 765 429.

Dr. Rafael Pla, Albacete Tel. 967 217 823.

Dr. David Martínez Cerdá, Alicante Tel. 965 217 671.

IMPLANTES

Un accidente, caries o piorrea son las tres causas por las que se puede perder un diente, el mayor problema bucal que podemos encontrarnos. Un implante es la solución para reponerlo. «Es el mejor descubrimiento que ha hecho la odontología», afirma el especialista en implantes Pedro Casillas. Se trata de una intervención mínimamente invasiva que se realiza con anestesia local en pocos minutos. Los estudios asignan a los implantes un porcentaje alto de éxito: en torno a 15-20 años de duración en el 95% de los casos. Además, en la actualidad, cualquier persona es apta para un implante tradicional. «Pacientes con diabetes, hipotiroidismo, osteoporosis, sida... Siempre que la enfermedad esté médicamente controlada, no hay problema», señala el experto.

La técnica consta de dos pasos: la colocación de un tornillo de titanio en el hueso a modo de raíz y la pieza de porcelana, que devuelve a la boca tanto la estética como la función de masticación. En los años sesenta, cuando aparecieron los primeros implantes, había que esperar

el **50%**
de los **ESPAÑOLES**
presentan alguna
AFECCIÓN relacionada
con las **ENCÍAS**.

alrededor de seis meses para que éstos se integrasen con el hueso. Con los años, y gracias a los nuevos materiales, este tiempo de espera se ha reducido a seis-ocho semanas. Hoy, las técnicas más avanzadas permiten poner el mismo día el implante y el diente, «pero no todos los pacientes son aptos. El hueso tiene que estar en buenas condiciones –ha de ser duro– para que el implante coja fuerza», puntualiza Casillas. El precio medio es de 1.300-2.000 euros por pieza.

Clínica Casillas, Madrid Tel. 914 485 014.

Dr. Sebastián Méndez Trujillo, Murcia Tel. 968 235 536.

Dr. Mariano Herrero Climent, Málaga Tel. 952 905 118.

PERIODONCIA

Si en los niños la mayor preocupación son las caries, la enfermedad periodontal (de las encías), causada por la placa bacteriana, es la más extendida en adultos. Según el último estudio sobre salud bucodental realizado por Colgate y la Sociedad Española de Periodoncia y Osteointegración (SEPA), casi un 50% de los españoles padecen alguna afección en las encías. La gingivitis o inflamación de las encías, provocada por la acumulación de bacterias, se debe tratar adecuadamente para que no llegue a convertirse en periodontitis (piorrea), lo que acarrea la pérdida irreversible de los dientes por la destrucción del hueso y la encía, los dos tejidos que los sostienen. Una esmerada higiene bucodental es fundamental para prevenir y evitar que se desarrollen las bacterias. «La enfermedad periodontal tiene carácter crónico, pero se puede frenar la progresión con un tratamiento de higiene en dos partes: en casa, con un cepillo de dientes especial y una técnica de cepillado diferente (que masajee las encías), y en la consulta, realizando una limpieza profunda por debajo de las encías», asegura Juan José Aranda, experto en periodoncia e implantes. El tabaco es considerado uno de los mayores factores de riesgo; de hecho, alrededor de un 70% de personas fumadoras y ex fumadoras que revisaron sus dientes durante el pasado mes de la salud bucodental presentaba alguna patología de encías. En estos casos conviene extremar la higiene de la boca y realizar visitas periódicas al dentista. Los últimos estudios relacionan la enfermedad periodontal con la aparición de lesiones cardiovasculares, pero aún no está científicamente comprobada esa relación.



Accidente, caries o piorrea son las tres causas que provocan la pérdida de un diente. La solución para reponerlo es el implante, que suele durar entre 15 y 20 años.

Un tratamiento de limpieza de encías ronda los 650 euros.

Dr. Juan José Aranda, Madrid Tel. 915 517 522.

Dr. Rafael Naranjo, Málaga Tel. 952 602 423.

Dr. Andrés García, Las Palmas Tel. 928 380 143.

Dr. Fco. Javier Pedruelo, Valladolid Tel. 983 204 040.

ENDODONCIAS

Cuando el nervio de un diente está dañado, la mejor alternativa para salvar la pieza dental es la endodoncia, una intervención que consiste en eliminar y limpiar la raíz. «Actualmente, sólo se hacen extracciones en casos extremos, antes se recurre a todos los tratamientos que permiten conservarlos», señala la endodoncista Alicia Miguel Calvo. Las causas más frecuentes de infección del nervio son que una caries le haya afectado y la fractura del diente, lo que provoca que el nervio se quede al aire y se inflame.

Los nuevos rellenos que se utilizan en endodoncia no se oscurecen con el tiempo, por lo que los dientes mantienen su color natural. «Una idea extendida que hay que desterrar es que tras una endodoncia hay que acabar quitando el diente, cuando lo cierto es que, si está bien hecha, éste se mantiene en el 90-95% de los casos», matiza la experta. Precio: diente, 180-200 euros; muela, 250-300 euros.

Clínica Dental AMC, Madrid

Tel. 915 017 780.

Dr. José María Malfaz, Valladolid

Tel. 983 377 117.

Dr. José Manuel Granero, Murcia

Tel. 968 245 090.

Dr. José Pumarola, Barcelona

Tel. 932 118 495.

ORTODONCIA

Ha dejado de ser cosa de niños. «Desde el punto de vista clínico, poder mover los dientes en adultos ha sido el mayor avance de los últimos años», subraya el ortodoncista Javier Canut. Esto es posible gracias a los nuevos materiales para brackets (fruto de importantes investigaciones y de la incorporación de ingredientes desarrollados a partir de descu-

brimientos realizados por la NASA) que, al ser más ligeros y biológicos, permiten mover los dientes de una manera suave y sin dañarlos. ¿El requisito? Una boca sana, a través de una buena higiene. «Es importante que los dientes no sufran para que la ortodoncia actúe mejor, pues si se tiene una enfermedad en las encías, el tratamiento será más largo y molesto, ya que todas las células estarán concentradas en curarla y ralentizarán el trabajo del aparato», aclara el experto.

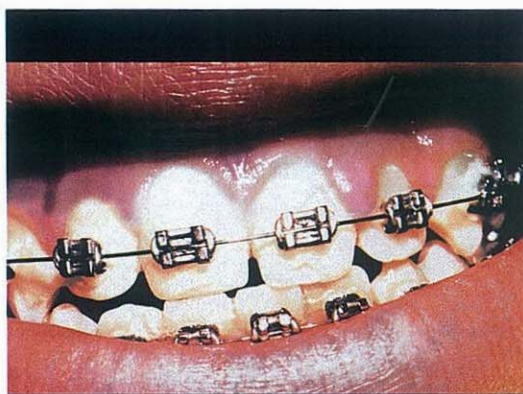
La ortodoncia tiene dos objetivos: el estético (alinear los dientes para conseguir una sonrisa perfecta) y cuidar la salud (que encajen bien, ya que, si no, se acaba dañando el hueso y la encía).

La duración mínima de un tratamiento que incluye estos dos puntos suele durar entre un año y medio y dos años. Si se trata de un pequeño alineamiento: seis meses pueden ser suficientes, independientemente de los brackets (ver tipos en el cuadro). Los precios oscilan entre los 3.000 y los 6.000 euros.

Dr. Javier Canut, Madrid Tel. 915 761 024.

Centro de Ortodoncia Moyua, Bilbao Tel. 944 242 584.

Clínica Carrière, Barcelona Tel. 934 171 917.



BRACKETS PARA TODOS LOS GUSTOS

Los antiestéticos hierros pegados a los dientes que ocultaban más de una sonrisa han dado paso a materiales transparentes que consiguen que los brackets pasen inadvertidos. En la actualidad, podemos encontrarlos de dos tipos:

–Fijos: permiten controlar mejor los movimientos de los dientes por parte del dentista. Los hay metálicos y transparentes, la única diferencia entre ambos es su precio, más elevado en el caso de los estéticos.

–Removibles: Invisalign, unas férulas transparentes que van cambiando según se mueven los dientes, es la estrella de los aparatos de quita y pon. Lo principal para poder conseguir los mismos resultados que con uno fijo es la constancia. Según el doctor Canut, «si no eres constante, no funciona. Lo ideal es llevarlo las veinticuatro horas del día y retirarlo sólo para comer o en alguna ocasión puntual». El único inconveniente es su precio, que ronda los 6.000 euros.

MUELAS DEL JUICIO

Suelen aparecer entre los 15 y los 25 años, pero no siempre; de hecho, cerca del 30% de la población carece de alguna de ellas. Se caracterizan, sobre todo, por tener una irrupción complicada, provocada por la falta de sitio, que acarrea molestos y dolorosos síntomas. «Los dos problemas que pueden surgir son que la muela se quede dentro –al estar encapsulada hay riesgo de tumor– y que impacte en los dientes delanteros, produciendo caries en piezas sanas. Por eso, casi siempre se extraen, incluso muchos ortodoncistas recomiendan quitarlas porque empujan y descolocan los dientes, interfiriendo en el tratamiento con aparato», aclara el cirujano oral Luis Aracil. Aunque la técnica de la extracción sigue siendo similar a la de hace años –se trata de

una intervención ambulatoria que se realiza con anestesia local-, actualmente los antibióticos han mejorado el posoperatorio, uno de los más aparatosos. Esto permite quitar en una sola sesión las cuatro muelas del juicio. «La razón es sencilla: es mejor tener un posoperatorio que cuatro», subraya el cirujano. El precio de la extracción por pieza varía si la muela se encuentra fuera (50 euros) o dentro (180 euros).

Clínica Dental Modesto Lafuente, Madrid. Tel. 915 338 808.
Dr. Arturo Bilbao, Hospital Provincial de Conxo, Santiago de Compostela Tel. 981 540 500.
Dr. Julio Acero, Madrid Tel. 914 319 913.

CIRUGÍA

Se divide en dos campos: el oral, que incluye la extracción de las muelas del juicio y las técnicas de preimplantación, como injerto de encías (se obtiene del paladar) o regeneración ósea (cuando la calidad del hueso es insuficiente para realizar un implante, se extrae del mentón y los molares inferiores), y el maxilofacial, que, aplicado a la odontología, trata problemas de labio leporino, lengua pequeña o deformidades de mandíbula (torcida, grande, pequeña...).

La estrella de la cirugía maxilofacial es la ortognática –deformidades en maxilar, mandíbula y mentón que padece un 7-8% de la población, según César Colmenero, cirujano maxilofacial-. «Se trata de cirugía reconstructiva con un componente estético que consiste en fracturar los huesos de la cara para moverlos y colocarlos, permitiendo armonizar los dos tercios inferiores y el superior del rostro», afirma. Es una intervención con un posoperatorio largo y molesto, pero con resultados muy gratificantes, en especial cuando el defecto físico llega a acomplejar a la persona.

Dr. César Colmenero, Madrid. Tel. 917 668 171.
Dr. Jaime Baladrón, Oviedo. Tel. 985 200 555.
Dr. Federico Hernández, Clínica Teknon, Barcelona. Tel. 935 243 532.

el **95%**
 de las endodoncias
 permiten que se
 pueda **CONSERVAR EL
 DIENTE INTACTO.**

INFANTIL

Los problemas más comunes en la edad infantil son las caries y los traumatismos por deportes y juegos. «No obstante, el índice de caries ha disminuido con los programas de salud bucodental de la seguridad social. Ade-

más, hay mayor higiene y cuidado», asegura el odontopediatra Fernando García Cruz. Se distinguen dos franjas de edades:

–**De dos a cinco años.** La mayor afección son las «caries de biberón», derivadas de dormir al niño con el biberón o el chupete impregnados en leche, miel... «Los restos de azúcares se depositan en los dientes y debilitan el esmalte, estropeando los dientes de leche», explica el experto. Hasta que el niño no tiene una cierta autonomía para cepillarse los dientes solo (en torno a los cuatro años), deben ser los padres quienes se ocupen de su higiene y les inculquen la costumbre de hacerlo al menos tres veces al día. A partir de esta edad se puede tomar flúor, con el fin de garantizar un esmalte fuerte.

–**De cinco a diez años.** Hay más caries, por el consumo de chucherías. El consejo es una buena higiene oral. «Salen muchas caries en la unión de las muelas, por lo que es aconsejable comenzar a utilizar el hilo dental y hacer revisiones periódicas. También se puede optar por los silladores, unos protectores transparentes que dejan la superficie de las muelas lisa para evitar así que la comida se deposite entre huecos», recomienda el experto.

Dr. Fernando García Cruz, Madrid Tel. 915 419 549.
Dra. Carmen Anaya, Sevilla Tel. 954 636 196.
Gorka Loyola, San Sebastián Tel. 943 421 959.



LA DEMOCRATIZACIÓN DE LOS IMPLANTES

El mayor inconveniente que presenta un implante dental es su elevado precio, que supone un veto para muchas personas. Soloimplantes, una iniciativa de la doctora Carolina Benalal pionera en España, nace como un modo de facilitar a todo el mundo el acceso a los implantes a través de una tarifa más económica (415 euros por implante, frente a los 1.500-2.000 que cuesta habitualmente). En el centro, dedicado solamente a implantología oral, se realiza el implante y se deja la boca preparada para que el odontólogo de cabecera coloque la funda o la corona. Así, esta forma coordinada de trabajo es la que consigue ahorrar costes. Y es que integrar este tipo de cirugía en una clínica generalista necesita una inversión mayor.

El equipo de Soloimplantes está formado por odontólogos especializados en implantología oral con una amplia experiencia.
 Tel. atención al cliente: 917 024917.
 www.soloimplantes.com