

Nº 2 – julio 2023

Urumea

Magazine

AZÚCAR, EL ENEMIGO OCULTO

Maitane Naya

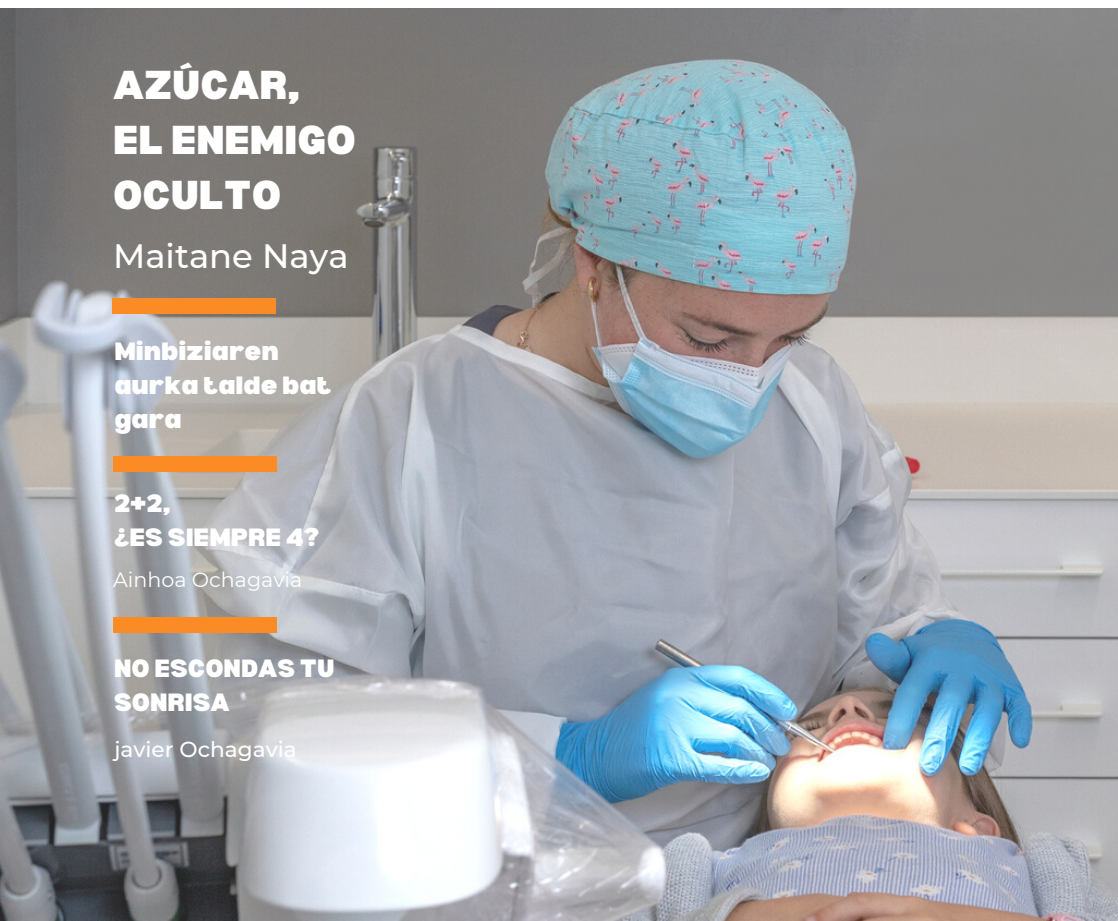
Minbiziaren
aurka talde bat
gara

2+2,
¿ES SIEMPRE 4?

Ainhoa Ochagavía

NO ESCONDAS TU
SONRISA

Javier Ochagavía



URUMEA

HORTZ KLINIKA | CLÍNICA DENTAL



cómoda
precisa
predecible

Ortodoncia invisible


URUMEA
HORTZ KLINIKA | CLINICA DENTAL

Escanea este código QR y accede a nuestro Blog, donde encontrarás todos los artículos en euskera y castellano.

QR kode hau eskaneatu eta gure Blogean sartu, non euskaraz eta gaztelaniaz dauden artikuluak aurkituko dituzun.



1. Azúcar, el enemigo oculto	4
Hablamos con Maitane Naya	
2. Minbiziaren aurka talde bat gara	6
3. La odontología multidisciplinar, una necesidad	8
4. 2+2, ¿es siempre 4?	9
por Ainhoa Ochagavia	
5. Deskargako ferulei buruz hitz egingo dugu	10
Ainhoa Ochagaviaren eskutik	
6. ¿Puedo eliminar las manchas en mis dientes?	12
por Ainhoa Blanco	
7. Irudi-kalitate handiena, erradiazio minimoa	14
8. No escondas tu sonrisa	15
por Javier Ochagavia	
9. Zergatik pasa behar diot hortz-haria nire haurrari?	17
Maitane Nayaren eskutik	
10. ¿Cómo está tu salud periodontal?	18
por Gema Aizkorreta	
11. Klinikako kide aldaketak	19

AZÚCAR, EL ENEMIGO OCULTO

El otro día en consulta una madre trajo a su hija de 3 años **para revisar varias manchitas marrones** en los dientes. Esas manchas eran caries de distinta gravedad.

La madre, asustada, me preguntó **cómo podía ser que tuviera tantas caries si casi no comía chuches**. Yo le respondí que **NO SÓLO LAS CHUCHES PROVOCAN CARIES**.

De hecho, en consulta, no le solemos dar tanta importancia al hecho de que coman chuches algún día en concreto. Todas sabemos que no son saludables y que su consumo, por lo general, suele ser ocasional.

Hoy en día **los niños toman muchísimo más azúcar** de lo que deberían en su alimentación diaria.



Maitane Naya
Odontopediatra

Nos pusimos a analizar y nos dimos cuenta de que para desayunar tomaba cereales con azúcar, a media mañana tomaba un sándwich y un zumo de frutas y a media tarde merendaba un yogur bebible y unas galletas. Todos estos alimentos contienen **azúcares añadidos o azúcares libres**, edulcorantes que no se ven a simple vista pero que dañan igual o más el esmalte dental.

El total de azúcar diario que consumía esta niña estaba alrededor de los 73,8 gramos, cuando **la OMS recomienda que antes de los 2 años evitemos totalmente los azúcares libres y que a partir de 2 años no se supere la cantidad de 16 gramos al día**.

Los azúcares añadidos no se ven a simple vista, pero dañan igual o más el esmalte dental.

>>>>





¿Cuáles fueron mis recomendaciones hacia esa madre para manejar la enfermedad de la caries y evitar la aparición de nuevas lesiones?

En primer lugar, cambiamos las pautas de higiene bucodental:

- Cepillado mínimo 2 veces al día con pasta fluorada (mínimo 1000-1450ppm)
- Escupir sin enjuagar la pasta. El flúor de la pasta es nuestra vitamina para endurecer el diente.
- Empezar a pasar el hilo dental cada día, entre dientes que estén en contacto.

En segundo lugar, cambiar algunos hábitos de alimentación:

- Aprender a leer etiquetas e intentar evitar o reducir los azúcares del día a día (galletas, yogures azucarados, zumos, cereales de “desayuno”).
- Cambiar los zumos o refrescos por agua. El agua debe ser la bebida principal.
- Evitar el picoteo frecuente: Si picoteamos entre horas repetidamente, no damos tiempo a que el pH de nuestra boca se neutralice y estamos colaborando a que el pH de la saliva sea todo el tiempo ácido.

El picoteo de alimentos entre horas aumenta el riesgo de caries.

Todo ello, acompañado por una visita al odontopediatra desde la erupción del primer diente y/o dentro del primer año de vida del bebé.

La prevención es la clave para prevenir la caries en la infancia.



UNA INFANCIA SIN CARIES ES POSIBLE

MINBIZIAREN AURKA TALDE BAT GARA

Badakigu minbiziaren diagnostikoari aurre egitea izugarrizko erronka izan daitekeela.

Ez bakarrik maila emozionalean, gorputzak jasaten dituen aldaketa fisikoengatik baizik.

Minbizia duten gaixoek beren gaixotasunarekin eta tratamenduaren parte diren modalitate terapeutiko ezberdinekin lotutako hainbat sintoma aurkez ditzakete ahoan.

Horregatik, Urumea Hortz Klinika taldeak **Minbizia tratatzen ari diren pazienteentzako aho-osasun gida** garatu du.

Gida honekin zure ahoa hobeto zaintzen lagundu nahi dizugu eta bidean lagun zaitzaketen baliabide osagarriak eskaini.

Doakoa da. Harreran eskatu edo online deskargatu ahal duzu (QR).

Gogoratu **prozesu honetan laguntzeko gaudela.**

Sabemos que enfrentarse a un diagnóstico de cáncer puede ser abrumador y desafiante.

No sólo a nivel emocional, sino por todos los cambios físicos que el tratamiento provoca.

Los pacientes oncológicos pueden presentar una serie de síntomas en la boca relacionados con su enfermedad y con las distintas modalidades terapéuticas que forman parte del tratamiento.

*Por eso en Clínica Dental Urumea hemos elaborado esta **Guía de salud bucodental para pacientes en tratamiento oncológico.***

Esta guía contiene recursos adicionales al consejo médico para que pueda cuidar mejor su boca.

Es gratuita. Pídela en recepción o descargala en el código QR.

*Recuerde que **estamos aquí para apoyarle y ayudarle en este proceso.***

Urumea Hortz Klinika taldea

El equipo de Clínica Dental Urumea

>>>>

BERRIA/NUEVO



URUMEA
HORTZ KLINIKA | CLÍNICA DENTAL

GUÍA DE SALUD BUCODENTAL
PARA PACIENTES EN TRATAMIENTO
ONCOLÓGICO

Clínica Dental Urumea - 2023



Gratuita
**Pídela en
Recepción**



URUMEA
HORTZ KLINIKA | CLÍNICA DENTAL

MINBIZIA TRATATZEN ARI
DIREN PAZIENTEENTZAKO
AHO-OSASUN GIDA

Urumea Hortz Klinika - 2023



LA ODONTOLOGÍA MULTIDISCIPLINAR COMO UNA NECESIDAD

Los cambios en el campo de la odontología desde sus inicios son evidentes. Antes, cada profesional realizaba su especialidad de manera individual, derivando el paciente de un odontólogo a otro hasta terminar el tratamiento.

Actualmente, la forma de trabajar ha cambiado, y ya son muchas las clínicas en las que trabajan distintos profesionales con **especialidades complementarias**, que **analizan y diagnostican cada caso de forma conjunta** y se coordinan para ofrecer un tratamiento completo al paciente, sin necesidad de acudir a otras clínicas.

El éxito en los tratamientos en una clínica dental no depende únicamente del dentista que trata al paciente en ese momento, sino que es **fruto del seguimiento continuo y la comunicación constante** entre todos los profesionales de la clínica durante todo el tratamiento. **Profesionales que comparten información y la evolución del paciente.**



En Clínica Dental Urumea hemos formado un **equipo multidisciplinar propio y con dedicación exclusiva en nuestra clínica, que aúna todas las especialidades de la odontología:** ortodoncia, periodoncia, odontología conservadora, prótesis y estética dental y odontopediatría. Eso nos permite ofrecer **tratamientos más completos** y de mayor calidad, además de poder entender mejor las expectativas del paciente y sus necesidades antes de afrontar un tratamiento que se presupone largo en el tiempo.

Resultados completos, de mayor calidad y con la comodidad y confianza de realizarlo todo en la misma clínica

2+2, ¿ES SIEMPRE 4?

Ainhoa Ochagavia | Ortodoncia

Cada vez que un paciente acude a la clínica, se le realiza una revisión exhaustiva, y se recoge su historial clínico.

Con toda esta información, el equipo de profesionales de la clínica trabajamos de forma multidisciplinar para poder establecer un diagnóstico preciso para el paciente. **Frente a un mismo diagnóstico, podemos ofrecer distintos planes de tratamiento.** El plan de tratamiento vendrá condicionado por distintos factores: la edad, los hábitos de salud, la situación económica, expectativas del paciente,... En función de estos condicionantes, se optará por un plan de tratamiento u otro.

Sea cual sea el plan de tratamiento escogido, un equipo multidisciplinar revisa de forma constante los distintos

pasos del plan, además de mantener una comunicación continua con el paciente, para que en todo momento sepa qué se le va a realizar.

A propósito de un caso

Esta paciente acudió a la Clínica para mejorar la función y estética de su sonrisa. Una vez analizado el caso entre los profesionales de las distintas especialidades se estableció el siguiente diagnóstico: **desgastes generalizados, márgenes gingivales desnivelados, y dientes irregulares.**

Aunque existían distintas alternativas, finalmente los profesionales junto con la paciente establecieron un plan de tratamiento que incluía: un tratamiento con **ortodoncia invisible** para mejorar las condiciones previas a la realización de un **tratamiento de rehabilitación de prótesis** con coronas y carillas dentales.



Antes



Después

DESKARGAKO FERULEI BURUZ HITZ EGINGO DUGU



Gaur Ainhoa Ochagaviarekin, deskargako ferulei buruz hitz egingo dugu.

**Ainhoa
Ochagavia**
Ortodontzia

Esaidazu Ainhoa, zer da zehazki deskargako ferula bat?

Deskargako ferula bat odontologian erabiltzen den **gailu bat da**, hortzak babesteko ahoan jartzen dena. Hortz eta ahoko arazo desberdinak tratatzeko eta prebenitzeko erabiltzen da.

Esango al zeniguke zein diren deskargako ferula baten funtzioak?

Deskargako ferulek bi funtzio dituzte:

- Hortzak higaduratik babestu.
- Mastika-funtzioari lotutako giharrak lasaitu, buruko minen agerpena murriztuz.



Nola jakin dezaket deskargako ferula bat behar dudan?

Zure dentista da ferula bat behar duzula esango dizuna, baina badaude seinale edo sintoma batzuk ferula bat behar duzula adieraz ditzaketanak.

Hurrengo sintomak badituzu, zure dentistarekin hitz egin behar duzu:

- Masailazurraren edo matrailezurraren muskuluen mina baduzu.
- **Buruko edo belarriko mina** baduzu, batez ere goizean.
- Lepoko edo sorbaldako mina baduzu.
- **Hortzak higituta** edo hautsita badituzu.
- Ahoa erabat **irekitzeko edo ixteko zailtasunik** baduzu, batez ere goizean.
- **Hortzak kurrinka** edo estutzen ari direla sentitzen baduzu (bruxismoa).

>>>>

¿Zein da neurrira egindako deskargako ferula baten eta online aurki dezakezun hortz-ferula baten desberdintasunak?

Online hortz-ferula ugari aurkituko dituzu, baina, garrantzitsua da deskargako ferulak **pertsonalizatuak izatea**. Deskargako ferulek zurrunak izan behar dute, silikonazkoek edo bigunek gehiago eztutzeraz bultzatzen baitute.

Nola zaindu behar dut deskargako ferula?

Zure deskargako ferula zaintzea eta egoera onean mantentzea garrantzitsua da, behar bezala funtzionatzen duela ziurtatzeko. Hauek dira nire aholkuak:

- Zure dentistarekin bisitara **zure deskargako ferula eraman** ezazu, ondo egokituta dagoela egiaztatzeko.
- Zure **deskargako ferula ondo garbitu**: Ur eta xaboa erabili eta xaboa ondo kentzen duzula ziurtatu. Ez erabili hortzetako pasta ferula garbitzeko.
- Zure deskargako ferula Klinikian ematen dizugun **kutxan gordetzea gomendatzen dizut**. Ustekabean hondatzea edo urratzea saihesteko modua da.



Zeintzuk dira hortz ferula erabiltzearen onurak?

Deskargako ferula, kontrako arkuko hortzek ferularen gainazal osoan modu orekatuan ukitzen dutelarik diseinatuta dago. Horrela, **ATM-a posizio egokiago** batean **jartzen da** eta giharrak erlaxatzen dira. Giharrak erlaxatuz buruko minaren agerpena murrizten dugu, batez ere goizean. Horrez gain, hortzak elkarren kontrako haustura eta kolpe posibleetatik babestuta daude.



¿PUEDO ELIMINAR LAS MANCHAS EN MIS DIENTES?

Ainhoa Blanco | Prótesis y estética dental

El paso del tiempo, una higiene oral insuficiente, **algunos hábitos o el consumo de algunos alimentos y medicamentos pueden decolorar o manchar el esmalte dental.**

Con la creciente preocupación por la estética de la sonrisa, muchos pacientes nos piden **soluciones para eliminar las manchas en sus dientes.**

Gracias a los avances en odontología, hoy en día contamos con tratamientos que permiten eliminar pequeñas manchas dentales o aclarar el tono de las piezas dentales. Pero, antes de solucionarlas, debemos determinar cuál es el origen de esas manchas.

Tipos de manchas que afectan al esmalte dental:

- **Manchas marrones:** Manchas muy visibles en el esmalte, provocadas en su mayoría por el consumo de té, café o tabaco.
- **Manchas amarillas:** Su aparición suele estar asociada a un deterioro del esmalte, generalmente debido a la ingesta de alimentos ácidos, cómo los cítricos, el vinagre u otros ácidos como los jugos gástricos que provocan erosión en el diente. También pueden ser debidas a un traumatismo que ha producido la necrosis del diente y éste presenta un color amarillento.
- **Manchas blancas:** Estas manchas pueden aparecer por la falta de calcio o bien pueden ser un inicio de caries, que provoca una descalcificación del esmalte. También puede ocurrir que aparezcan manchas por una **fluorosis**, una alteración en la formación del esmalte de los dientes causada por una ingesta excesiva de flúor durante los primeros años de vida.

>>>>





¿Cómo eliminar las manchas de los dientes?

Los tratamientos más habituales para eliminar las manchas son los siguientes:

- **Limpieza bucal profesional:** Se trata de una limpieza profunda, realizada por un odontólogo especializado. Suele realizarse en manchas superficiales provocadas por insuficiente higiene bucal o pigmentación por algunos alimentos.
- **Blanqueamiento dental:** En muchos casos las manchas se pueden eliminar mediante un tratamiento de blanqueamiento dental. Es importante realizar estos blanqueamientos siempre bajo supervisión profesional, para evitar quemaduras en la encía o sensibilidad dental.
- **Carillas dentales:** Estas finas láminas de porcelana se colocan encima de dientes donde ha sido imposible eliminar la mancha con blanqueamiento.
- **Sistema de infiltración microinvasiva Icon®:** Este sistema permite disimular el efecto antiestético de ciertas manchas, sin necesidad de utilizar turbinas o carillas. En una sola sesión, sin necesidad de anestesia y sin molestia alguna, puedes devolver al diente su aspecto natural.



Mi consejo es que, siempre que quieras eliminar manchas en el esmalte, acudas a tu odontólogo para que pueda recomendarte el mejor tratamiento para tu caso.

IRUDI-KALITATE HANDIENA, PAZIENTEAREN ERRADIAZIO MINIMOA



Pazientearen erradiazio minimoarekin irudiaren kalitate handiena lortzea Urumea Hartz Klinikaren helburuetako bat beti izan da.

Urumea Hartz Klinikak 2D eta 3D CBCT irudiak prozesatzeko Planmeca teknologia erabiltzen 15 urte baino gehiago daramatza.

Irudi-teknika onenak eta seguruenak eskaintzeko, duela gutxi Urumea Hartz Klinikak **Planmeca ProMax® 3D Classic** berrira aldatu du.

Planmeca ProMax® 3D Classic teknologia berria

Xehetasunik txikienak ikusteko eta CBCT irudiak 3Dn sartzeko aukera ematen duen teknologia.

Kasu kliniko askotarako egokia da: ortodontzia, implanteen plangintza, endodontzia eta arnasbideen edo sinusen azterketarako ere baliagarria da.

Planmeca Ultra Low Dose™ CBCT irudiak harrapatzeko modu paregabea da irudi panoramikoetarako erabiltzen diren dosiekin edo are txikiagoekin.



Planmeca Ultra Low Dose 3D Ziurtagiria

Urumea Hartz Klinikak Planmeca Ultra Low Dose 3D ziurtagiria lortu du. Urumeak 3D irudien aldeko apustua egiten du pazienteari erradiazio-dosi oso baxu batekin.

Planmeca Ultra Low Dose zientifikoki frogatutako X izpien irudien protokola da, pazientearen dosia murrizten duena, diagnostiko-irudien kalitatea galdu gabe.

NO ESCONDAS TU SONRISA

Nuestra sonrisa nos define. La sonrisa es una expresión facial universal para comunicar alegría, felicidad y confianza, entre otras emociones.

Cuando sonreímos, estamos mostrando nuestros dientes y nuestra boca, por ello una sonrisa agradable y saludable puede hacer que nos veamos más atractivos y confiados, mientras que una **sonrisa poco saludable o en la que la encía sea prominente** puede tener el efecto contrario.



Se considera sonrisa gingival cuando al sonreír se muestran más de 2 milímetros de encía. —————



Javier
Ochagavía
Periodoncia

Erupción Pasiva Alterada

La Erupción Pasiva Alterada o **sonrisa gingival**, es aquella en la que una porción grande de la encía de una persona es visible cuando sonríe. En una sonrisa gingival, los dientes parecen más cortos de lo que realmente son y la línea de la encía puede parecer desigual o irregular.

Aunque una sonrisa gingival puede no ser una amenaza para la salud física, si es una **preocupación estética para algunas personas que quieren tener una sonrisa más equilibrada**. En algunos casos, la sonrisa gingival puede ser el resultado de la erupción excesiva de los dientes, una hiperactividad muscular, una mala posición de los dientes o una erupción anormal de las encías.





¿En qué consiste el alargamiento coronario?

El **alargamiento coronario** es un procedimiento quirúrgico que se realiza para aumentar la longitud de la corona dental (la parte visible del diente).

Esto se hace mediante la **eliminación de una pequeña cantidad de tejido gingival** (encía) y hueso alrededor del diente para exponer más de la estructura dental subyacente. El éxito de la intervención radica en localizar correctamente la posición de la línea amelo cementaria y de la cresta ósea.

Tratando la sonrisa gingival

En este caso, tenemos una paciente de 40 años que acudió a Clínica Dental Urumea para mejorar la estética de su sonrisa.

La paciente, presentaba **signos de erupción pasiva alterada**, con exceso de encía que recubre el diente y la apariencia de dientes pequeños. Tras el análisis del caso se optó por la realización de una cirugía de alargamiento coronario, eliminando así el exceso de encía que cubría el diente. Esta intervención se realiza en una sola visita al dentista y sin tocar los dientes.



Antes



Después

Si sientes que escondes tu sonrisa porque muestras demasiado encía, o tus dientes parecen pequeños y descompensados con tu estructura facial, te recomiendo que te pongas en manos de expertos para que te ayuden a buscar el tratamiento dental adecuado para ti.

ZERGATIK PASA BEHAR DIOT HORTZ- HARIA NIRE HAURRARI?

Maitane Naya | Odontopediatra

Haurrengan sortzen diren txantxarrak beti kanpotik ikusgai daudela pentsatu ohi dugu, baina hauek hortzen artean sortzen direnean ezinezkoa da radiografiarik egin gabe diagnostikatzea.



Kaltetutako hortzak

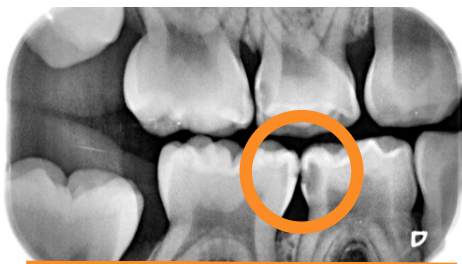
Nola ekidin dezaket txantxar interproximalak?

Hortzak fluorra duen pasta batekin (min 1000ppmm) garbitzea ezinbestekoa da txantxarrak ez agertzeko, baina hortzen artean kontaktua dagoenean, hortzetako haria erabiltzea ere beharrezkoa da.

Hortzetako haria edo "flosser" bat erabiliz hortzen arteko kontaktu guneak garbituko ditugu, egunean behin (gauetz bada hobeto) eta hortzak garbitu baino lehen.

Paziente txiki honek ez zuen begi hutsez patologiarik aurkeztu.

Radiografia bidezko kontrola egiterakoan, bi haginei eragiten zieten txantxar interproximalak zeudela ikusi ahal izan genuen.



Txantxar interproximala

Hortz-haria nola pasa behar dut?

Bideo honetan hortz-haria pasatzeko teknika ikus dezakezue.



¿CÓMO ESTÁ TU SALUD PERIODONTAL?

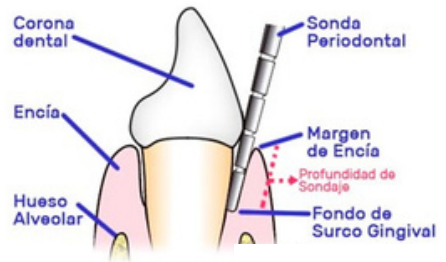
Gema Aizkorreta | Higienista

En una revisión, podemos ver señales de enfermedad periodontal como: **inflamación de las encías, dolor o sangrado, mal aliento, dientes flojos y sensibles...** Pero a veces no aparecen estas señales, incluso en etapas avanzadas de la enfermedad periodontal. Sin darte cuenta, podrías estar sufriendo una infección que podría estar destruyendo los tejidos blandos y el hueso de soporte de los dientes.

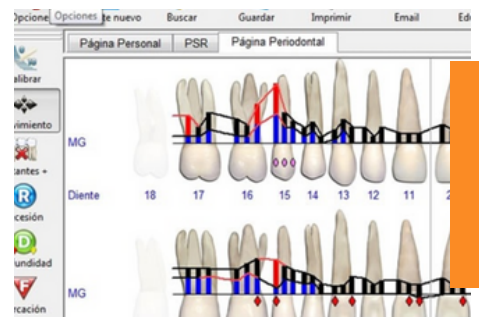
Por eso, cada vez que acudes a realizar una higiene dental a la Clínica, realizamos una exploración minuciosa para detectar si tu salud periodontal es correcta.

Esta exploración la realizamos con la **sonda periodontal**. Una herramienta que mide la longitud entre el margen de la encía y el surco gingival alrededor de los dientes.

Un surco gingival saludable no debe exceder los **2/3 milímetros de profundidad** y no debe presentar sangrado después de introducir o extraer la sonda. Las sondas se introducen suavemente en el espacio entre encía y diente y, mediante una escala graduada, se mide.



Además, contamos con el **software Sonda Florida**, un programa que permite introducir todos los parámetros periodontales de cada paciente para, de una manera muy visual, poder ver la evolución de la salud periodontal.



Este **examen clínico diagnóstico profundo** (sonda, movilidad, recesiones,...) nos permite analizar de una forma más minuciosa la evolución periodontal y explicar de una forma muy visual el **estado de la salud bucodental de nuestros pacientes**.

KLINIKAKO KIDE ALDAKETAK



Josebe Arrillaga

Datorren uztailan Josebek erretiroa hartuko du, 20 urte baino gehiago klinikako esterilizazio arduradun lanetan aritu ostean. Josebe, faltan botako zaitugu. Mila esker urte guzti hauetan egindako lan onagatik.



Maria Prat

Maria gure Komunikazio arduraduna eta klinikako partaidea izango da.

Udako ordutegia



Horario de verano

Astelehenetik ostiralera 08:00etatik 15:00etara.

De lunes a viernes de 08:00 a 15:00h.

Uztailaren 1etik irailaren 4ra

1 de julio al 4 de septiembre



Zure zita eskatu/ Pide tu cita

943 27 24 00



609 47 40 14



Canal Youtube
Youtube kanala



URUMEA

HORTZ KLINIKA | CLÍNICA DENTAL

Ramón M^a Lili, 7 entlo D
Donostia – San Sebastián
info@clinicadentalurumea.com
www.clinicadentalurumea.com

943 27 24 00

609 47 40 14