



ENTREVISTA IRATI ARANGUREN

**Diziplina, osasuna eta
irribarrea: Iratiren
motorra**

Tu boca también entrena

Javi Ochagavía

**Hortzak estutzen
dituzu?**

Ainhoa Gainzarain

**¿Pereza de ortodoncia?
Lo que puedes ganar te
sorprenderá**

Ainhoa Ochagavía

Urumea

Magazine

Escanea este código QR y accede a todos los números de nuestra revista en formato online.

QR kode hau eskaneatu eta gure aldizkariaren ale guztiak online formatuan irakurri.



CONTENIDO • EDUKIAK

1. Tu boca también entrena	4
2. Inflamación en la boca: el rival silencioso	6
3. Ahoa Martxan	8
4. Entrevista: Irati Aranguren Pedaleando hacia el futuro	9
5. ¿Pereza de ortodoncia?	12
6. Klinikako Kide berriak	14
7. Hortzak estutzen dituzu?	15
8. Ajuste Perfecto	16
9. Buena base	18

TU BOCA TAMBIÉN ENTRENA

El impacto de la salud dental
en los deportistas.

Javi Ochagavia - Odontólogo

Cuando estoy haciendo deporte, desde un paseo con los perros hasta una exigente travesía con esquís por el monte, me doy cuenta de que mi resistencia no está en las piernas, **sino en el hábito. El cuerpo recuerda. La boca también.**

Entrenar no es solo moverse. **Entrenar es cuidarse.** Es escuchar al cuerpo y darle lo que necesita antes de que proteste. Es saber que lo que haces hoy tiene un impacto directo en cómo te sentirás mañana.

La **boca** funciona exactamente igual. Y, sin embargo, **es una de las partes del cuerpo a la que menos atención le prestamos...** hasta que aparece el dolor, la sensibilidad, la inflamación o la dificultad para dormir.

En clínica lo vemos cada día: personas que cuidan su alimentación, que entrenan, que salen a la montaña, que hacen deporte... pero que llevan años posponiendo una revisión dental.



Y lo que empieza como una molestia leve termina afectando al descanso, a la energía e incluso al estado de ánimo.

Cuando la boca no se cuida, el cuerpo lo nota

Una **inflamación en las encías** no se queda solo en la encía: aumenta la carga inflamatoria del organismo, afecta a la energía y debilita la capacidad de recuperación. **Una caries puede avanzar en silencio** y acabar comprometiendo el diente. Una **mala mordida** desgasta piezas, tensa la musculatura y altera funciones tan básicas como masticar o respirar.

Y una **mala ventilación nocturna** disminuye la calidad del sueño, con impacto directo en la concentración y el rendimiento diario.

Todo esto no ocurre de un día para otro.

Igual que en el deporte, los desequilibrios surgen cuando no se mantiene una base sólida. Y del mismo modo que una carrera se gana con constancia y regularidad, **una boca sana** se construye con hábitos diarios y revisiones periódicas que permitan **prevenir y detectar problemas** antes de que comprometan la salud.

“La salud se construye con hábitos. La boca no es una excepción.”

Una cuestión de equilibrio

Mantener las encías sin inflamación, una mordida estable o los dientes sin patología son clave para mantener el equilibrio en nuestra salud bucodental. Si un elemento falla, el resto se resiente. Cuidar la boca no es solo prevenir caries: es mantener un sistema completo funcionando de forma coordinada.

No hablamos de grandes esfuerzos, sino de asumir que **la boca también forma parte del rendimiento diario**. Igual que un deportista sabe que la técnica, el descanso y la recuperación son tan importantes como el esfuerzo, nosotros necesitamos entender que la salud oral influye en nuestra energía, nuestro bienestar y nuestra forma de afrontar el día.

Cuidar la boca es una decisión de salud y de futuro. Una inversión que mejora la calidad de vida, la vitalidad y la capacidad de vivir cada día con más equilibrio.



INFLAMACIÓN EN LA BOCA: EL RIVAL SILENCIOSO

Cuando pensamos en inflamación, solemos imaginar un tobillo hinchado, una sobrecarga muscular o una molestia después de entrenar. Pero la boca también se inflama, y muchas veces no le damos importancia... hasta que el cuerpo empieza a notarlo.

La inflamación bucodental es una de las condiciones más frecuentes en adultos. **Aparece de forma lenta, silenciosa y constante.** Y aunque al principio solo se manifieste con una ligera molestia, un sangrado al cepillarte o una encía un poco más enrojecida, su impacto puede ir más allá de la boca.

¿Cómo se manifiesta la inflamación en la boca?

La inflamación oral no es un único problema, sino una respuesta del cuerpo ante irritación o acumulación de bacterias. Puede aparecer de varias formas:

- Encías que sangran al cepillarte
- Enrojecimiento o hinchazón
- Mal aliento persistente
- Retracción leve de encías

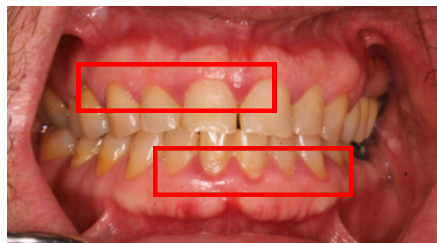
Jone Etxeberria



A veces estos signos vienen y van, lo que nos lleva a pensar que *“no será nada”*. Pero la realidad es que cada brote inflamatorio es una señal del cuerpo pidiendo ayuda.

Lo que realmente ocurre

Cuando la encía se inflama, el organismo entra en un **estado de estrés inflamatorio**. Es decir: el cuerpo tiene que dedicar parte de su energía y de su sistema inmune a combatir esa inflamación, aunque tú estés haciendo tu vida normal. Si esto sigue de forma constante puedes empezar a **notar más cansancio** durante el día, una **peor calidad del sueño**, una **menor capacidad de recuperación física**, más fatiga o un **mayor riesgo de infecciones**.



En muchos casos los pacientes dicen: *“No sé por qué, pero estoy más cansado de lo normal”*. La boca puede ser parte de la respuesta, porque afecta al rendimiento y al bienestar. **Es como si estuvieras entrenando con una pequeña lesión** que te permite seguir tu día, pero te resta energía y te desgasta.

Puede parecer exagerado, pero cuando en clínica tratamos a pacientes con inflamación bucodental crónica, muchos notan mejoras en energía, descanso y bienestar general solo al recuperar la salud de sus encías.

Tratar la inflamación es el primer paso para recuperar equilibrio, energía y bienestar.



Antes

Actuar a tiempo marca la diferencia

Cuando detectamos inflamación en la boca, lo primero es **identificar su causa**. No todas las encías inflamadas responden igual ni se originan por el mismo motivo. Por eso realizamos un **diagnóstico completo**. A partir de ahí, diseñamos el **tratamiento más adecuado en cada caso**: desde una higiene bucodental más profunda o un raspado, hasta un tratamiento periodontal más específico si existe afectación del tejido de soporte.

Además, ofrecemos **pautas concretas para revertir la situación en casa** y establecemos un **control estricto y preventivo** para evitar que la inflamación vuelva a aparecer. **Actuar a tiempo no solo detiene el problema: permite recuperar la salud, la comodidad y un bienestar que se nota en todo el cuerpo.**



Después

AHOA MARTXAN

Kirolak gorputza indartzen du, baina askotan ahazten dugu ahoak ere baduela bere “entrenamendua”. Hona hemen aho-zaintza eraginkorra egiteko bost gomendio erraz:

HIGIENEA ARIKETA ONDOREN

Edari energetikoak hartu ondoren ahoa garbitzea gomendagarria da. Horrek plakaren pilaketa murrizten du eta hortzek azukreekiko duten esposizio-denbora laburtzen du.



AZUKRE GEHIEGI SAIHESTU

Azukre gutxiko edariak, kirolarientzako egokitutako produktuak edo fruta zatituak aukeratu.



AHOA HIDRATATUTA MANTENDU

Ariketan zehar eta ondoren ura edatea funtsezkoa da. Aho-lehortasuna (xerostomia) ohikoa da kirolarien artean, eta horrek arrisku handiagoa dakar txantxarrak eta hortz-azaleraren kalteetarako.



ARNASKETA ERAGINKORRA

Entrenatzen ari zarenean ahotik arnasten duzula ohartzen bazara, baliteke aire-bideen erresistentziaren edo ohitura desegokien ondorioa izatea.



HORTZ AZTERKETA ERREGULARRAK

Beharrezkoa da zure hortz-azterketara zure dentistak ezarritako erregulartasunean joatea, etorkizuneko arazoak prebenitzeko eta zure errendimenduaren aliatua izaten jarraitzeko.



ENTREVISTA A IRATI ARANGUREN

PEDALEANDO HACIA EL FUTURO

El nuevo fichaje de Laboral Kutxa

Cada vez más deportistas de élite son conscientes de que la salud bucodental influye directamente en su rendimiento. Una caries, una inflamación o una mala ventilación pueden alterar el descanso, la recuperación muscular e incluso la concentración. No es casualidad que equipos ciclistas, entrenadores de alto nivel y hasta los Juegos Olímpicos de París 2024 hayan incorporado revisiones dentales en sus controles médicos.

En este contexto, hablamos con **Irati Aranguren Carbayeda** (Usurbil, 2007), **ciclista de Élite de Laboral Kutxa**, que con solo 17 años ya acumula grandes resultados en campeonatos regionales, estatales y mundiales. Irati combina disciplina, constancia y una sonrisa que refleja su carácter dentro y fuera de la competición.



Además, forma parte de una familia muy especial para nosotros: su madre, la ex ciclista profesional Kontxi Carbayeda, es una de nuestras auxiliares más queridas.

Irati, ¿cómo empezó tu relación con el ciclismo y qué es lo que más te apasiona de este deporte?

Bueno, en casa siempre ha habido ciclismo. Mi ama y mi aita han estado metidos en este mundo, pero quienes más me animaron fueron mi hermano y mis primos, que ya competían. Yo antes hacía un poco de todo: fútbol, atletismo... Un día mi hermano me dijo que por qué no probaba con la bici, empecé así, y ya en cadetes me centré solo en el ciclismo.

Estudias y compites a alto nivel. ¿Cómo organizas tu día a día? ¿Qué es lo más difícil?

La verdad que pasar a profesionales hace que sea un poco más difícil compaginarlo todo, pero este año he empezado a estudiar online lo que me permite organizarme mejor y sacar tiempo para todo.



Zenbat ordu entrenatzen duzu egunero?

Ba orain, lau ordu inguru egiten ditut. Normalean bakarrik entrenatzen dut, eta gero egiten ditugu kontzentrazioak talde osoarekin entrenatzeko, baina hemen normalean bakarrik izaten naiz.

¿Notas cómo influye la salud — también la bucodental— en tu rendimiento?

Sí, sobre todo cuando estás enferma o pasas una gripe. Notas mucho que los primeros días el cuerpo está cansado y que no te has recuperado del todo. La salud influye bastante en cómo te encuentras encima de la bici.

Se habla mucho de la importancia del descanso en el rendimiento deportivo. ¿Crees que influye?

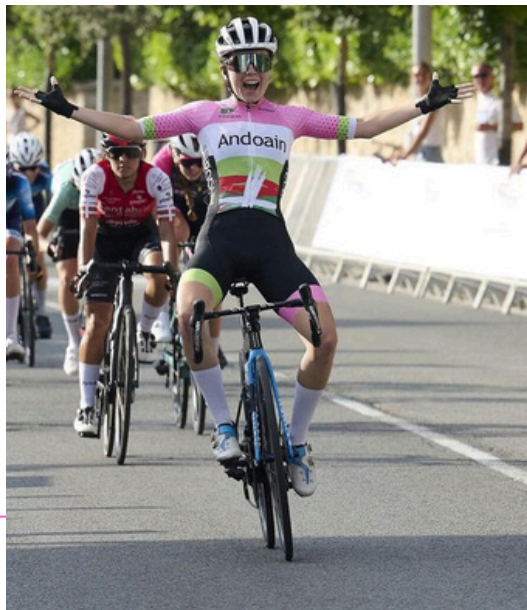
Sí, creo que puede influir bastante. El descanso, para mí es algo muy importante: cuando duermo bien, recupero muchísimo mejor.

Zaintzen duzu zure ahoa edo zure amak, Kontxik, gogorarazi behar izaten dizu? 😊

Beno, normalean bai zaintzen dudala. Etxeko garbiketa ondo egiten dut. Egia da noizbehinka txanda hartu behar dugunean amak gogorarazten digula, baina oro har nik nahiko ondo zaintzen dudala uste dut.

Beldurra daukazu dentista etortzen zarenean?

Ez, ez (barre egiten du). Normalean lasai etortzen naiz, badakit nire osasunerako ona dela.



17 urte besterik ez dituzula, jada Elite kategorian zaude. Nola kudeatzen duzu urte gehiago daramatzaten kirolariekin lehiatzea?

Ba, nirekin baino urte gehiago daramatzaten jendearekin lehiatzea... bueno, batez ere haiengandik ikasteko balio dit. Azkenean, profesionaletara igaro diren nire adinekoak ere hor ibili dira, eta beraiek guk baino gehiago dakite. Hortaz, aukera ona da haiengandik ikasteko.

¿Cómo influye tener el apoyo familiar?

Lo hace todo más fácil, sin duda. Ellos saben lo que significa este deporte y el sacrificio que supone. Tener su apoyo, y también el del entrenador y el equipo, siempre ayuda en los momentos importantes.

¿Qué te gustaría conseguir en los próximos años dentro del ciclismo?

Ahora, sobre todo, me gustaría aprender del pelotón profesional porque todavía soy muy joven. Pero a largo plazo, sí que tengo ambición. Las carreras que más me gustan son la Itzulia, el Tour de Francia y la Paris-Roubaix, y mi sueño sería poder ganar alguna de ellas algún día. Sé que es difícil, pero es a lo que me gustaría aspirar.

¡Bonitos objetivos!



¿Entre ciclocross y carretera, con qué te quedas?

Con carretera, sin duda.

Zer gomendio emango zenieke kirola gustuko duten gure paziente txikiei?

Batez ere esango nuke kategoría txikitan disfrutatzea dela garrantzitsua, edozein kiroletan.

Nik txikitan atletismoa, futbola eta baloia praktikatu nituen. Gero, kategoriak igotzen hasten direnean,, serioago hartzen hasten zara. Baina nik Junior mailara arte behintzat disfrutatu eta ikastea gomendatuko nuke; eta handik aurrera, poliki-poliki exigentzia handitzen joatea. Baina garrantzitsuena "disfrutar".

Irati, mila mila esker eta zorte on!

Eskerrik asko.

¿PEREZA DE ORTODONCIA?

Lo que puedes ganar te sorprenderá

En consulta es habitual escuchar frases como: “ay, qué pereza ponerme una ortodoncia ahora” o “sí, tengo la mordida descompensada, pero no se nota tanto”. Lo cierto es que entendemos esas dudas: **la ortodoncia puede parecer un proceso largo o incómodo**, y cuando los problemas no son muy visibles, cuesta más tomar la decisión.

Pero lo que muchas veces los pacientes no saben es que esos pequeños desgastes, esas encías que empiezan a retraerse o esas mordidas que no encajan del todo bien, suelen estar provocados por **mordidas comprimidas, descompensadas o traumáticas**. Y, **si no se corrigen, con el paso de los años se convierten en problemas mayores**: piezas más debilitadas, mayor sensibilidad, fracturas dentales o incluso pérdida de dientes.



Sobremordida profunda



Desgastes por sobre-mordida



Ainhoa Ochagavia

Cuando el cuerpo avisa: señales que no conviene ignorar

A menudo, los pacientes llegan diciendo que llevan tiempo “tirando” con pequeñas molestias o cambios que apenas notan en el día a día. **Pero en la boca nada ocurre sin motivo**. Hay señales que indican que la mordida está pidiendo ayuda y que, si no se corrige, el problema avanzará. Algunas personas ven cómo las encías empiezan a retraerse en zonas concretas; otras notan que ciertos dientes se desgastan más rápido o que aparecen pequeñas fisuras que antes no existían.

También es habitual que uno o varios dientes “choquen” entre sí, generando microgolpes repetidos que pueden terminar en fracturas. Y, por supuesto, una maloclusión puede hacer que morder sea cada vez más difícil: alimentos que antes se cortaban sin problema ahora requieren más esfuerzo, o la mandíbula tiene que “buscar” la posición para encajar.

Estos avisos no son casualidad: son la forma en que la boca muestra que algo no está funcionando bien. Y cuanto antes se actúe, más fácil es frenar el daño, proteger las piezas y recuperar una función cómoda y equilibrada.

Ortodoncia cada vez menos invasiva

La buena noticia es que hoy en día en ortodoncia disponemos de técnicas mucho más cómodas y discretas — como los alineadores transparentes— que permiten corregir la mordida en unos meses y mejorar de forma radical el pronóstico de muchas piezas dentales a largo plazo.



Muchos pacientes que han pasado por ortodoncia reconocen después que la decisión mereció la pena.



Corregirlo a tiempo

La ortodoncia no es solo cuestión de estética: es una herramienta de salud. Puede ayudarte a morder mejor, evitar que los desgastes avancen, mejorar recesiones y **conseguir que tus dientes te acompañen en buen estado durante muchos más años.**

Por eso, si alguna vez has pensado “*ya lo haré más adelante*”, quizá este sea el momento. Porque lo que hoy parece pequeño, mañana puede complicarse. Y porque unos meses de tratamiento pueden ahorrarte muchos años de problemas.



KLINIKAKO KIDE BERRIAK



Itsaso Gomes eta Aitziber Tapia

Itsaso eta Aitziber Laguntzaileen taldean sartu berri dira. Bere funtzio nagusia gure egunerokotasunean laguntzea da. Ongi etorri taldera Itsaso eta Aitziber!

LA VIÑETA

por **Natalia Peña**

auxiliar de odontopediatria.



HORTZAK ESTUTZEN DITUZU?

Esfortzuaren, masailezurraren eta tentsio zerbikalaren arteko erlazioa.

Ainhua Gainzarain

Kirolari asko ez dira konturatzen ahalegin handieneko uneetan hortzak indarrez estutzen dituztela. Keinu horrek, automatikoa bezain inkontzientea dena, masailezurrean hasi eta lepo, lokia eta zerbikaletaruntz luzatzen den tentsio-kate bat aktibatzen du. Garrantzirik ez duela dirudien arren, errendimenduan, errekupeazioan eta ongizate orokorrean eragin zuzena izan dezake.

Hortzak estutzea ariketa fisikoa egitean, kontzentrazioa eta esfortzuaren aurrean gorputzak duen erantzun natural bat da. Keinu hau egunez egun errepikatzen bada arazoak ager daitezke: masailezurreko muskulatura gaintzatzen da eta lepoak lan gehiegi egiten du. Ondorioz, artikulazio tenporomandibularrak (ATM) mugikortasuna eta oreka galtzen ditu.

Kirolari batzuek buruko mina, garondoan zurruntasuna, soinuak



edota ahoa irekitzean blokeo sentsazioa nabaritzen dute. Beste batzuek, ordea, gorputzaren goikaldean tentsio pilaketa nabaritzen dute eta ez dakite zein den jatorria.

Masailezurak ez du bakarrik lan egiten. Zerbikaletako muskuluekin ez ezik, gorputzaren jarrera edo postura globalarekin zuzeneko erlazioa du. ATMan tentsioan lan egiten badu, gorputzak konpentsazio bat bilatzen du buruaren posizioa pixka bat aurreratuz edo sorbaldak altxatuz. Postura aldaketa honen ondorioz, neke muskularra agertzen da eta mugimenduaren eraginkortasuna murrizten da.

ATMan espezializatuta dagoen fisioterapiak zirkulu hori hausten laguntzen du. Eskuzko teknikak erabiliz eta ariketa espezifikoko eginez, tentsio-puntuak askatzen dira masailezurreko muskulatura erlaxatzeko. Tratamendu honekin artikulazioaren mugikortasuna hobetzen da lepoaren karga murriztuz.

AJUSTE PERFECTO

Por qué una prótesis bien adaptada marca la diferencia

Cuando pensamos en una prótesis dental (una corona, un puente,...) es habitual centrarse en su estética o en la idea de “recuperar el diente perdido”. Pero detrás de cada prótesis bien realizada hay un elemento decisivo que determina su éxito: **el ajuste**. La precisión con la que se integra en la boca es lo que marcará su comodidad, su duración y, sobre todo, la salud del resto del sistema oral.

Una prótesis no es una pieza aislada. Forma parte de un engranaje complejo en el que intervienen las encías, la mordida, la musculatura y la manera en que cada persona mastica y habla. **Cuando el ajuste es correcto, la prótesis pasa desapercibida:** no roza, no presiona, no genera tensión. Simplemente funciona. **Pero cuando el ajuste no es el adecuado, el cuerpo lo percibe de inmediato.** Aparecen pequeñas molestias al comer, sensibilidad, acumulación de alimentos en zonas difíciles de limpiar o incluso dolores de cabeza y tensión mandibular.

Ainhoa Blanco
Odontóloga



Lo que parece un detalle menor puede terminar afectando a la comodidad del día a día.

Una prótesis mal ajustada también puede desequilibrar la mordida. **Cuando los dientes no encajan de manera armoniosa, algunos trabajan de más y otros de menos.** La mandíbula busca posiciones alternativas para compensar, la musculatura se tensa y, con el tiempo, pueden aparecer desgastes, recesiones de encías o molestias en la articulación temporomandibular. **Por eso insistimos tanto en dedicar tiempo a cada paso del proceso:** desde la preparación del diente hasta los registros digitales y las pruebas previas al ajuste final.



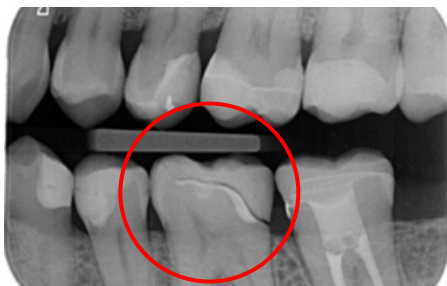
Ajustes que marcan la diferencia

En una bicicleta, cuando algo roza, vibra o no está alineado se nota al instante: la pedalada pierde fluidez y el esfuerzo aumenta. Con una prótesis ocurre exactamente lo mismo. Para que funcione como un diente natural, **cada punto de contacto debe estar en su sitio y cada movimiento debe ser cómodo y estable.**

Por eso, antes de colocar una prótesis de manera definitiva, dedicamos tiempo a comprobar cómo encaja en la mordida, cómo se comporta al masticar y cómo se relaciona con los dientes vecinos.

A veces basta con un pequeño retoque para que todo fluya: pulir un punto de contacto que genera presión, ajustar la altura para equilibrar la masticación o corregir ligeras interferencias que hacen trabajar de más a la mandíbula.

Ajuste abierto

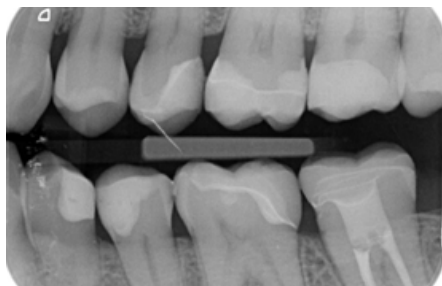


“El objetivo es que la prótesis se integre en la boca como si fuera un diente más”.

Otras veces es necesario revisar la oclusión completa para asegurarnos de **que la prótesis se integra en un sistema armónico, sin generar tensiones adicionales. Esta parte del proceso —minuciosa, técnica y casi artesanal— es la que marca la diferencia entre una prótesis que “solo está ahí” y una que realmente se siente parte de la boca.**

Porque el objetivo no es únicamente que encaje: es que encaje bien, que permita masticar sin esfuerzo, **que no cause molestias y que devuelva a la boca el equilibrio necesario para funcionar con naturalidad y estabilidad.**

Buen ajuste



BUENA BASE

La salud empieza desde los primeros dientes.

En el deporte sabemos que cuanto antes se aprende una técnica, más fácil es integrarla y más natural resulta en la edad adulta. También pasa con la boca. Los primeros dientes de leche, marcan el camino del desarrollo orofacial, de la forma de masticar, de hablar y de respirar. Por eso, el “entrenamiento” hacia una boca sana comienza mucho antes de lo que imaginamos.

Muchos padres piensan que los dientes de leche *“total, se van a caer”*, pero **su función va mucho más allá**. Son los que guían la posición de los definitivos, mantienen el espacio, permiten una masticación eficaz y favorecen una respiración correcta. Cuando alguno de estos elementos falla, el niño lo compensa a su manera, pudiendo influir en su energía, su descanso y su bienestar diario.

Cuidar los primeros dientes es cuestión de higiene y de función. Masticar alimentos consistentes, por ejemplo, estimula la musculatura orofacial y ayuda al desarrollo del paladar; respirar por la nariz, favorece un crecimiento equilibrado de la mandíbula; y una buena posición de la lengua es clave para que los maxilares se desarrollen de forma correcta.



Natalia y Maitane, equipo de odontopediatría

Todo esto no se aprende de golpe: se entrena con pequeños hábitos diarios. Cuando vemos a niños con **caries tempranas, encías inflamadas o respiración oral**, sabemos que su boca está trabajando “en desventaja”. Igual que a un deportista una pequeña lesión le resta rendimiento, a un niño le puede ocurrir lo mismo con el descanso. Por eso es tan importante detectar estas señales cuanto antes.



Pide tu cita



943272400
609474014

La prevención es clave

En la **consulta** dedicamos **tiempo a observar** cómo respira el niño, cómo traga, cómo mastica y cómo descansan sus encías. A partir de ahí **planteamos el mejor plan de tratamiento y prevención**, desde reforzar la higiene hasta enseñar hábitos saludables o, si es necesario, colaborar con otros profesionales (otorrino, logopeda, fisioterapeuta, ...) para asegurar un desarrollo equilibrado.

Porque la salud bucodental no empieza a los 18 años: empieza desde el primer diente, desde el primer hábito, desde el primer aprendizaje. Cuando los niños adquieren **rutinas correctas** desde pequeños, la boca crece fuerte, equilibrada y preparada para acompañarlos en todas las etapas de su vida.

Los buenos hábitos, igual que en el deporte, se entrenan desde el principio. **Y cuidar los primeros dientes es la mejor manera de empezar.**



0-3 URTE HAURRENTZAKO HORTZEN HIGIENE GOMENDIOAK

NOIZTIK/NOIZ?

- Lehen hortza ateratzen denetik.
- Egunean 2 aldiz gutxienez.



ZEREKIN?

- Nylonezko zurdak dituen hortzetako eskuila.
- Fluorurozko hortzetako pasta (1000-1500 ppm).
- Hortz-haria.



NOLA?

- Eskuilatze azkarra eta eraginkorra.
- Ezpaina altxa.
- Posizio aproposa: umea etzanda eta gu atzean.
- Txistua bota urarekin garbitu gabe.



Nola egiten den bideo honetan ikusi

NOIZ ERAMAN BEHAR DUT NIRE HAURRA ODONTOPEDIATRA?

- Lehen hortza ateratzen denean edo bizitzako lehen urtea baino lehen, rebisioa egitea gomendatzen da.

Etxera eraman



¿Te has llevado ya el último número de la revista?

No dudes en hacerlo, así podrás leerla tranquilamente en casa.

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