ESTRENA. SONRISA ES EL NUEVO ANTIAGING

Una boca con los dientes blancos y alineados puede cambiar la forma del rostro y rejuvenecer diez años.

Texto: Susana Parro

Sabías que la posición de los dientes influye en la belleza de tu perfil y en la forma de los labios? No es extraño que el primer tratamiento de belleza de las famosas al llegar a Hollywood sea un embellecimiento completo de su sonrisa. Gracias a los últimos avances, ya es posible iluminar el color de los dientes, alinearlos y limar irregularidades, e incluso tratar el tono rosa de sus encías, de forma

BOCA PRECIOSA EN 8 CLAVES

El prestigioso odontólogo Iván Malagón (ivanmalagonortodoncia.com) recomienda estos cuidados para tener una sonrisa de *celebrity*:

* **Realiza una buena higiene.** Haz el cepillado tres veces al día y de forma vertical y circular con un cepillo de cerdas suaves. Usa pasta con flúor, hilo dental y enjuague bucal. * **Toma frutas y verduras.** Son blanqueadores naturales las zanahorias, la manzana, el apio, los rábanos, las fresas y las uvas. También, el jugo de limón con un poco de sal o bicarbonato. * **Apúntate a los lácteos.** Favorecen la reposición de minerales en el esmalte dental. * **Evita el café, el tabaco,** las bebidas con colorantes y el azúcar. * **No uses los dientes como herramienta.** Pueden desgastarse e incluso fracturarse. * **Cuidado con los piercings.** Puede provocar infecciones. * **No rechines los dientes** o los aprietes en exceso (bruxismo). Esta costumbre desgasta la superficie de los dientes y hasta puede aflojarlos. También afecta a la mandíbula. * **Evita las patatas fritas de bolsa.** Su almidón se convierte en ácido y ataca los dientes hasta 20 minutos después de tomarlas.

Pasta de dientes de Oral-B Pro-Expert, con dos potentes ingredientes que protege las áreas de la boca que los dentistas cuidan más. (3,45 €). Cápsulas para un aliento fresco Air lift (c.p.v.).

rápida y más cómoda posible. Si deseas la espectacular sonrisa de Irina Shaik, tal vez un blanqueamiento y unos brackets invisibles sean la solución (y alternativa a cualquier relleno de labios). "En función de cómo sea la forma de los dientes, nos pueden ayudar a tener el "arco de cupido" (arco central del labio superior) más definido, unos labios más tersos y gruesos, incluso suavizar surcos y arrugas", explican desde Core Centro Dental (911 591 285).

BLANCOS Y ALINEADOS

Si deseas un rápido efecto antiaging, el blanqueamiento es perfecto. Bajo la supervisión de un profesional, no perjudican los dientes; si bien, su efecto secundario más importante suele ser sensibilidad dental transitoria durante el blanqueamiento, algo que se controla muy bien con el tratamiento adecuado. Se usa peróxido de carbamida y luz led (con resultados más rápidos). Según la técnica empleada, sus efectos pueden durar uno o dos años. Después basta con realizar recuerdos periódicamente. También ayudan a mantener los efectos los chicles y pastas dentales blanqueantes", afirman desde el centro Core. Pero si se trata de alinear correctamente los dientes, lo último son las microcarillas. Se trata de una fina lámina que se adhiere a la cara externa de los dientes sin riesgo a que se caigan. Mejoran la forma, posición o color de nuestros dientes sin limar ni tocar la dentadura. Son de composite y cerámica (éstas últimas más estéticas y duraderas). Por otro lado, alinear los dientes de adultos con brackets es ya una realidad. Si bien requieren un tiempo más prolongado, los resultados son increíbles. El tipo de brackets depende del paciente. Los más estéticos (algo más caros), son los brackets de zafiro. Pero, sin duda, lo más novedoso es colocar brackets por la cara interna de los dientes, la llamada ortodoncia lingual.

LA NUEVA ESTÉTICA

* Blanqueamientos con luz LED con peróxido de hidrógeno. Precio: 300 € (toda la boca).
* Microcarillas: Se trata de una fina lámina de 1-0,2 mm de espesor (es menor que el grosor de nuestra uña) que se adhiere a la cara externa de nuestro diente. Precio: 200 € (cada una).
* Brackets de zafiro. Precio: 4.500 € aprox.
Ortodoncia lingual. Precio: 5.500 € aproximadamente.
* Microabrasión dental para corregir manchitas en los dientes. Precio: 150 €.

FOTOS: DANIELA MOEDJE/BLAUBLUT EDITIO, THOMAS MATTIL, GETTYIMAGES, GTRESONLINE. MODELO: SARAH GRUNDÉN.