

33 > otoño
2025

magazine



firstdental

CENTRO IMPLANTOLÓGICO

BIENESTAR

Bruxismo

y dolor de espalda

VIAJES

Propuesta de

rutas desconocidas

FIRSTDENTAL

Estética Dental

agujeros negros bucales

TURISMO

Escapadas

de fin de semana

MENTE Y CONDUCTA

..... DATOS SORPRENDENTES SOBRE LA CONDUCTA HUMANA

Conocernos mejor es algo que el ser humano ha perseguido siempre. Desde nuestra publicación buscamos consejos, datos, curiosidades, pautas que ayuden al bienestar diario. ¿Te has preguntado alguna vez por los hechos más interesantes y curiosos sobre el comportamiento humano?

Hoy aportamos algunas respuestas que seguro te van a sorprender:

- 1. Una mujer puede volverse más atractiva controlando su voz. ¿Conoces el poder de la voz?*
- 2. Las palabras de amor son más agradables para el oído izquierdo*
- 3. Besar requiere 146 músculos conjuntos a la vez*
- 4. Sólo nos toma 4 minutos juzgar si alguien nos gusta o cae bien*
- 5. Pedir opiniones hará que una persona te guste más*
- 6. Las personas que besan por la mañana a sus parejas viven unos 5 años más que los que no lo hacen*
- 7. La gente que está dispuesta a engañar suele mirar primero al vigilante*
- 8. Si estás en el teléfono más de una hora, la cera de tus oídos aumentará unas 700 veces*
- 9. La mente humana es capaz de procesar 60.000 pensamientos al día.*
- 10. El ser humano tiende a sobrevalorar sus propios logros y habilidades. Este fenómeno se conoce como efecto Dunning-Kruger.*



4

EL DIENTE
MÁS CARO DE LA
HISTORIA ES EL DE
JOHN LENNON

6

.....
ESTÉTICA
DENTAL
.....

*Eliminamos los antiestéticos
agujeros negros bucales*

8

EL TEST DE
INTELIGENCIA
más rápido del mundo

10

OS PROPONEMOS
ALGUNAS:
rutas desconocidas

CONSEJOS DE SALUD

TU SALIVA

revela más de lo que crees



El periodo de otoño es el mejor momento para pensar en la salud bucal. Y un test de saliva puede ser la clave para descubrir lo que realmente está sucediendo en tu boca y por qué es crucial realizarlo ahora.

LO QUE LA SALIVA DICE DE TI

La saliva es mucho más que un simple fluido en la boca. Actúa como un espejo de nuestra salud oral y general, brindando información valiosa sobre el equilibrio microbiano y las condiciones que podrían estar desarrollándose sin que lo notes. Una prueba de saliva identifica la presencia de bacterias nocivas que son responsables de la caries dental y enfermedad periodontal.

UN REFLEJO DE LA SALUD

Los adultos entre 30 a 60 años deben prestar una especial atención a su salud bucal, ya que es la etapa en la que comienzan a manifestarse enfermedades periodontales. Según un estudio publicado por el Journal of Dental Research, la saliva contiene biomarcadores que pueden predecir el riesgo de enfermedades periodontales con una precisión del 85%.

Los adultos entre 30 a 60 años deben prestar una especial atención a su salud bucal, es cuando se manifiestan enfermedades como la enfermedad periodontal.

¿ERES DE LOS QUE ACUMULAS MUCHO SARRO?

Las personas con una formación rápida de cálculo dental presentan una sobreexpresión de las vías inflamatorias, lo que confirma la estrecha relación entre la inflamación, la acumulación de placa y las enfermedades periodontales.

Tras las vacaciones, es común haber alterado nuestras rutinas de higiene bucal y haber incrementado el consumo de alimentos azucarados y bebidas alcohólicas. Estos cambios pueden poner en riesgo nuestro equilibrio oral favoreciendo la aparición de bacterias dañinas. Realizar un test de saliva o una revisión es nuestra mejor recomendación.



CURIOSIDADES

EN LA EDAD MEDIA SE UTILIZABA ESTIÉRCOL PARA COMBATIR LA CALVICIE

No hay evidencia médica,

pero uno de los remedios que se utilizaban era unguento a base de excrementos de pollo y sales de potasio.



¿SABÍAS QUE EL CHINO MANDARÍN ES EL IDIOMA MÁS DIFÍCIL PARA UN ESPAÑOL?

La combinación de caracteres chinos,

la alta exigencia a la memorización de los miles de caracteres, los 4 tonos diferentes y la estructura hace que para poder hablar chino debamos invertir en torno a 3000 horas de estudio.



SI NO USAS HILO DENTAL, EL 35% DE LA SUPERFICIE DE TUS DIENTES QUEDA SUCIA

El hilo dental es esencial para limpiar lo que el cepillo no alcanza en las zonas interdentes.

Elimina restos de comida y placa bacteriana.



METER EL MÓVIL MOJADO EN ARROZ NO FUNCIONA

¿Cuántas veces te han dado este consejo?

Si bien el arroz puede absorber algo de humedad, no lo hace lo suficientemente rápido como para evitar la corrosión de nuestro dispositivo si cae al agua. En cambio, lo que sí funciona es emplear paquetes de gel de sílice (los que vienen en tus paquetes de ropa, zapatos...) ya que son más eficaces para absorber la humedad. 1923 cuando empezó a comercializarse.



CURIOSIDADES

EL VÓMITO DE LAS BALLENAS ES MÁS VALIOSO QUE EL ORO

.....
La secreción intestinal de los cachalotes se la conoce como el Ámbar Gris,
.....

y genera una sustancia única con un olor característico y la capacidad de estabilizar fragancias, lo que la hace muy apreciada en el mundo de los perfumes.

¿SABÍAS QUE HAY PERSONAS CON DIENTES FUERA DE LA BOCA?

.....
El 4% de la población mundial tiene piezas dentales fuera de la boca
.....

en otras partes del cuerpo como los ovarios o pulmones. Se debe a un tipo de tumor embrionario que genera estructuras como los dientes.

LEONARDO DA VINCI FUE EL PRECURSOR DEL CURRICULUM VITAE MODERNO

.....
En 1482 escribió una carta al duque de Milán en el que no hablaba de arte, sino de máquinas de guerra, puentes móviles y soluciones prácticas.
.....

Con 30 años y pese a tu talento necesitaba un empleo y decidió plasmar en una carta todas sus habilidades para captar la atención de los mecenas. Sin saberlo, inventó lo que hoy conocemos como Curriculum Vitae a la hora de buscar trabajo.



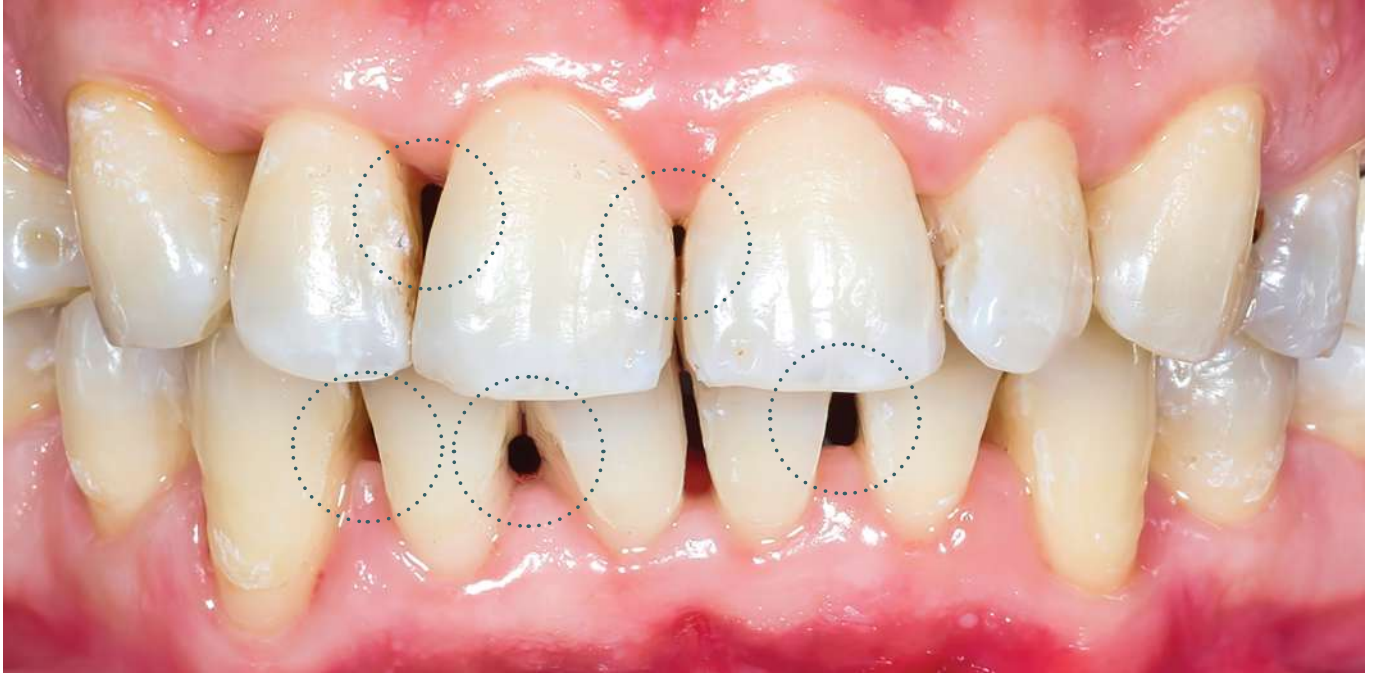
EL DIENTE MÁS CARO DE LA HISTORIA ES EL DE JOHN LENNON

.....
Fue un molar subastado en 2011 por un dentista canadiense
.....

y obtuvo por él cerca de 36.800 euros. El diente había sido regalado a la empleada doméstica de Lennon, quien a su vez se lo dio a su familia y fue luego subastado por su nieta.



Eliminamos los antiestéticos agujeros negros bucales



Conocidos también como *troneras dentales*, son unos **espacios negros** provocados por la ausencia de encía y que es **foco de acumulación de alimentos y bacterias en esas zonas**.

El espacio de encía perdido provoca además sensibilidad dental y dificultad para una buena higiene dental. Por este motivo, en nuestra clínica le damos mucha importancia a la eliminación de las troneras en los pacientes.

En el **90% de los casos**, se deben a una **enfermedad periodontal**, es decir, **retracción gingival**; en otras ocasiones requieren un estudio personalizado por parte de nuestro equipo en la clínica.

¿CUÁL ES LA CAUSA DE LAS TRONERAS?

El equipo médico de **First Dental** nos explica que hay varios factores. Aunque la mayoría de los casos se debe a:

RETRACCIÓN GINGIVAL

El avance de la enfermedad periodontal provoca la pérdida progresiva del hueso que sostiene los dientes, y como la encía sigue al hueso, también la retrae. Es cuando la retracción afecta a la papila interdental es cuando aparece el triángulo negro visible.

DIENTES MAL ALINEADOS

Si los dientes están apiñados o mal posicionados, se dificulta el acceso a una buena higiene dental. Esto provoca inflamación de encías, pérdida de soporte y formación de los triángulos negros. Lo mismo ocurre si el paciente presenta separación entre dientes (diastemas).

DESGASTE DENTAL

El desgaste dental se produce por el bruxismo no tratado, pero también puede ser debido a la ausencia de la papila interdental. Sea cual sea la causa, es muy importante tratarlo y diagnosticarlo correctamente.

TRATAMIENTOS RECOMENDADOS

Stop a la enfermedad periodontal

Higiene bucal correcta

Ortodoncia

Restauración Estética

TU DENTISTA RESPONDE

¿Cuáles son las preguntas más habituales que nos hacéis?



¿QUÉ PATOLOGÍAS OBSERVAMOS QUE SERÍA IMPORTANTE CONOZCÁIS?

¡Resolvemos dudas!

¿Qué son los molares de queso?

1 de cada 4 españoles padecen molares de queso.

Se trata de una patología que provoca defectos en la calidad del esmalte. Su origen es sistémico y todavía desconocido, pero parece que es provocado por varios factores.

Un molar de queso provoca:

- Baja calidad del esmalte, que es más poroso
- Mayor riesgo de padecer lesiones de caries
- Sensibilidad dental

¿Realmente es recomendable la ortodoncia invisible?

La ortodoncia plástica (ortodoncia invisible) ha transformado la forma en la que tratamos hoy día en la clínica las sonrisas. El uso de los alineadores ofrece más facilidades para que el paciente siga su estilo de vida.

Alinear es solo el primer paso, ya que en el estudio de la sonrisa que hacemos incluimos el color de los dientes, su tamaño, maloclusión...

“Cuando combinamos alineadores con carillas, conseguimos un resultado espectacular”

¿Cómo conseguir una sonrisa realmente bonita?

1. Observa que tus dientes estén rectos y bien colocados
2. Que el color sea uniforme, sin manchas ni tonos amarillentos
3. Que la sonrisa esté centrada y equilibrada con respecto a la cara
4. Que las encías se vean sanas y no sobresalgan al sonreír
5. Y por supuesto, te sientas a gusto cada vez que sonríes

PSICOLOGÍA

EL TEST DE INTELIGENCIA

más rápido del mundo



En el año 2005 en el MIT de Boston se desarrolló un test que tiene como objetivo medir la capacidad humana de reflexión.

Para ello bastan sólo 3 preguntas.

¿Te atreves?

Pregunta uno: La Pelota de Béisbol

Una raqueta y una pelota de béisbol cuestan un total de 1.10 euros. La raqueta cuesta un dólar más que la pelota. ¿Cuánto cuesta la pelota?

Pregunta dos: La Fábrica

Si 5 máquinas tardan 5 minutos en fabricar 5 aparatos, ¿Cuánto tiempo tardan 100 máquinas en fabricar 100 aparatos?

Pregunta tres: Los Nenúfares

En un lago hay una mancha de nenúfares que cada día duplica su tamaño respecto al día anterior. Si se necesitan 48 días para que la mancha ocupe todo el lago, ¿Cuánto tiempo se necesita para que los nenúfares ocupen la mitad del lago?

El test que se ha realizado de forma viral tan solo ha sido superado por el 17% de los encuestados y lo que mide es la capacidad que tenemos de reflexionar las cosas.

Ser reflexivo significa actuar y hablar pensando detenidamente en las cosas, analizando profundamente las situaciones, las propias

acciones, las emociones y los pensamientos para comprenderlos mejor, aprender de ellos y tomar decisiones más conscientes. Las personas reflexivas suelen ser pacientes, observadoras, analíticas y con una disposición a considerar diversos puntos de vista antes de actuar.

dia en duplicar su tamaño.
3. Los nenúfares tardan 47 días, dado que la mancha tarda sólo un
aparato.
quina tarde 5 minutos en fabricar un
en 5 minutos, significa que cada máquina
si 5 máquinas fabrican 5 aparatos porque
2. La respuesta es 5 minutos porque
por dos. (1,10€-1€)/2
bos precios y dividiendo el resultado
(1,10 euros) la diferencia entre ambos
cio de la pelota más el de la raqueta
obtiene restando de la suma del precio
centimos. Si el coste de la pelota se
1. La pelota de béisbol cuesta 5

Respuestas

BIENESTAR

BRUXISMO Y DOLOR DE ESPALDA:

la conexión oculta que afecta a tu bienestar



¿CÓMO ROMPER EL CICLO?

Afortunadamente hay varias opciones que pueden mitigar el bruxismo y el dolor de espalda.

1. Terapia Física y Ejercicios

La **fisioterapia** puede ayudar a aliviar la **tensión muscular** y **mejorar la postura**, reduciendo el dolor de espalda. **Ejercicios de estiramiento y fortalecimiento** son esenciales.

2. Protección Dental

Usar **férula dental nocturna** puede **prevenir el desgaste dental** y **aliviar la presión sobre la mandíbula**, minimizando los efectos del bruxismo.

3. Manejo del Estrés

Técnicas de relajación como el **yoga**, la **meditación** o **respiración profunda** pueden reducir el estrés, un factor clave.

4. Consulta médica

Es esencial visitar al **dentista** regularmente para una evaluación completa y un **tratamiento personalizado**.

El estilo de vida moderno nos ha traído múltiples beneficios, pero también ha incrementado el estrés y las tensiones diarias que afectan a nuestra salud. Un problema que muchas personas desconocen es la conexión entre el dolor de espalda y el bruxismo.

La **conexión** entre el bruxismo y el dolor de espalda radica en el sistema neuromuscular. Cuando los músculos de la mandíbula se

tensan debido al bruxismo, esta tensión puede propagarse a otros músculos del cuerpo, especialmente aquellos **en el cuello y espalda**. Este efecto en cadena contribuye a la **rigidez muscular**, **dolores cervicales** y eventualmente, **dolores en la parte baja de la espalda**.

¿QUÉ ES EL BRUXISMO?

El **bruxismo** es una condición que se caracteriza por el **rechinamiento** o **apretamiento involuntario de los dientes**. Es más común durante el sueño, pero también puede ocurrir durante el **día**. Aunque a menudo pasa desapercibido, el **bruxismo** puede causar un **desgaste dental**, **dolores de cabeza** y sorprendentemente **dolores de espalda**.

TURISMO

ESCAPADAS DE FIN DE SEMANA:

monasterios, tradiciones y sabores



FIN DE SEMANA EN EL MONASTERIO DE PIEDRA (SIGLO XIII)

El **Monasterio de Piedra** es una opción perfecta para conocerlo. Está en un antiguo monasterio cisterciense en el pueblo de **Nuévalos (Aragón)**.

Dedicado a **Santa María la Blanca** fue fundado en 1194. Terminó abandonado en 1835 y comprado por un particular, **Don Pablo Muntadas Campeny** a través de una subasta pública por **1.250.000 reales**.

Hoy día es un **Hotel** y está catalogado como **Monumento Nacional** pudiendo visitar el **Claustro restaurado** recientemente. Llama la atención una Callejuela negra que se usaba para el acceso de los trabajadores conversos sin que tuvieran contacto con los monjes.

El fin de semana perfecto es alojarse en un **monasterio con tanta historia** y visitar el **Parque del monasterio con árboles milenarios, cascadas, ríos...**



DESCUBRE EL CASCAMORAS EN GUADIX – BAZA (SIGLO XV)

En 1490 el Rey Fernando el Católico ordena levantar en **Guadix** una Iglesia. Para salvaguardar a la **Virgen de la Piedad** se nombró una hermandad encargada de proteger la figura. Había un **bufón** con un traje a modo de arlequín que amenazaba con robar la imagen de la **Virgen** ubicada en **Baza** para llevársela a **Guadix** y por ello los habitantes de la zona trataban de impedirlo manchando con cualquier cosa el traje.

Guadix es famosa por sus famosas **casas-cueva** y la cercanía a **Granada**. Unas casas que fueron objetivo para repoblar la zona tras la expulsión de los moriscos y donde podrías disfrutar de un fin de semana diferente.

◀ **Monopas**. *Claustro del Monasterio de Piedra en Nuévalos*

▲ **MartaLC**. *Cascamoras, personaje muy popular de la cultura accitana*



CONOCIENDO BERMEO, CUNA DEL MARMITAKO

El **marmitako** surge en el País Vasco, en las barcas pesqueras del **Cantábrico** como plato sencillo para los marineros que aprovechaban el bonito recién capturado. Su nombre significa literalmente “de la marmita”, olla donde se cocinaba.

El restaurante **Artza** en **Bermeo** es un restaurante familiar que se ha ganado la reputación de ofrecer uno de los mejores **marmitakos** de la región. Un **menú del día por 14€** donde se incluye el plato estrella.

En **Bermeo** puedes explorar su **puerto pesquero**, visitar la **Reserva de la Biosfera de Urdaibai**, de gran valor ecológico y subir las **241 escaleras de San Juan de Gaztelugatxe**, una pequeña ermita que en los últimos años se ha convertido en un **icono de la costa vasca**.

▲ **Diego Melso**. *Gaztelugache, Bermeo, País Vasco, España*

magazine

¡SUSCRÍBETE!

A NUESTRA TARJETA Y RECIBIRÁS LA REVISTA EN TU CASA,
ASÍ COMO DESCUENTOS EXCLUSIVOS



Ven a informarte de nuestras tarjetas infinity
y entra en el club



www.firstdental.es

HORARIO

Lunes - viernes

10:00 - 14:00 / 16:00 - 20:30

Sábados

10:00 - 14:00

Majadahonda

91 005 20 69

Gran Vía 21 - Majadahonda, 28220 (Madrid)

El Escorial

91 896 59 98

Avda. de la Constitución, 25-27 El Escorial - 28280

