Mompell & Micó

NUTRICIÓN | SALUD | GASTRONOMÍA | PSICOLOGÍA | CULTURA | OCIO

ELIMINAMOS LOS AGUJEROS NEGROS BUCALES

BRUXISMO Y DOLOR DE ESPALDA

El test de inteligencia más rápido del mundo

Tu saliva revela más de lo que crees



¿Sabías que?

RUTAS DESCONOCIDAS

ATENCIÓN A TUS UÑAS



La **Unión Europea prohíbe**,desde septiembre de 2025, los esmaltes de uñas semipermanentes en centros de manicura y en casa, con lámparas LED que tengan este listado de componentes potencialmente tóxicos:

- **Óxido de trimetilbenzoildifenilfosfina (abreviado TPO)**
- **Dimetiltolilamina (abreviado DMPT)**

¿Por qué su prohibición? Son potencialmente cancerígenos, mutágenos o tóxicos para la reproducción.

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

Hoy aportamos algunas respuestas que, seguro, te van a sorprender:



Una mujer puede volverse **más atractiva** controlando su voz. ¿Conoces el poder de la voz?

Las palabras de amor son más agradables para el **oído izquierdo**.

Besar requiere **146 músculos** conjuntos a la vez.

Sólo nos toma **4 minutos** juzgar si alguien nos gusta o nos cae bien.

Pedir opiniones hará que una persona te guste más.

Las personas que besan por la mañana a sus parejas **viven unos 5 años** más que quienes no lo hacen.

La gente que está dispuesta a **engañar** suele mirar primero al vigilante.

Si estás en el teléfono más de una hora, la cera de tus oídos aumentará unas 700 veces.

La mente humana es capaz de procesar **60.000** pensamientos al día.

El ser humano tiende a sobrevalorar sus propios logros y habilidades; este fenómeno se conoce como **efecto Dunning-Kruger.**

CUIDADOS
2. Conocernos mejor: la aventura eterna que impulsa al ser humano

CONSEJOS DE SALUD
3. Tu saliva revela más de lo que crees

PREVENIR EN OTOÑO
4, 5. ¿Sabías que…?

CONOCE A TU DENTISTA
6, 7. Eliminamos los agujeros negros bucales

PSICOLOGÍA
8. El test de Inteligencia más rápido del mundo

BIENESTAR
9. Bruxismo y dolor de espalda: la conexión oculta que afecta a tu bienestar

VIAJES
10, 11. Rutas desconocidas

CONTENIDO

Tu saliva revela más de lo que crees



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.

¿Sabías qué?



2 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.

1 EL CHINO MANDARÍN ES EL IDIOMA MÁS DIFÍCIL PARA UN ESPAÑOL



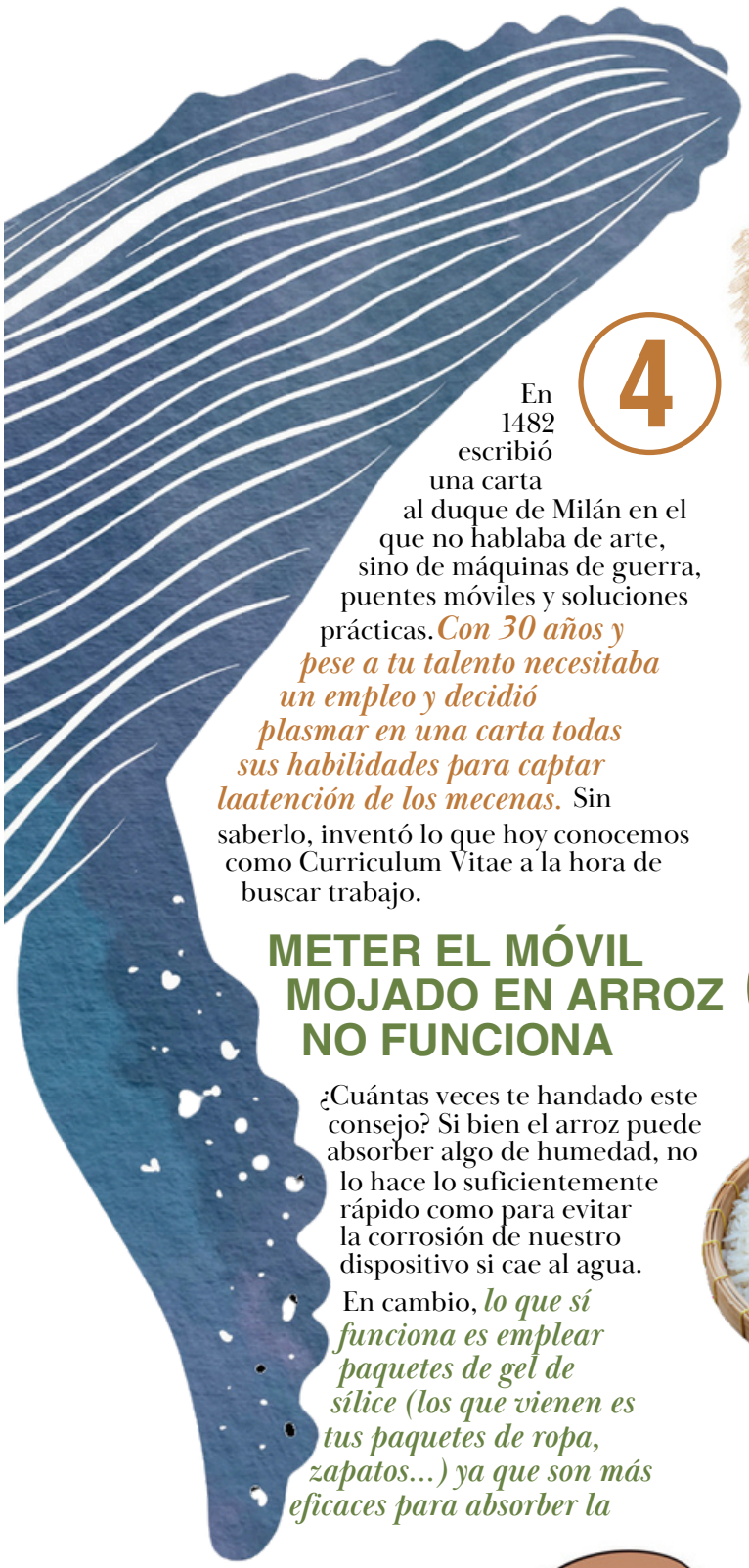
La combinación de caracteres chinos, la alta exigencia a la memorización de los miles de caracteres, los 4 tonos diferentes y la estructura hace que *parapoderhablar chino debamos invertir en torno a 3000 horas de estudio.*

3 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.

6





4



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 laatención 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**

7

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.

METER EL MÓVIL MOJADO EN ARROZ NO FUNCIONA

5

¿Cuántas veces te handado 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 es tus paquetes de ropa, zapatos...) ya que son más eficaces para absorber la*



8

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 interdentales. Elimina restos de comida y placa bacteriana.



EN LA EDAD MEDIA SE UTILIZABA ESTIÉRCOL PARA COMBATIR LA CALVICIE

No hay evidencia médica, pero uno de los remedios que se utilizaban era ungüento a base de excrementos de pollo y sales de potasio.



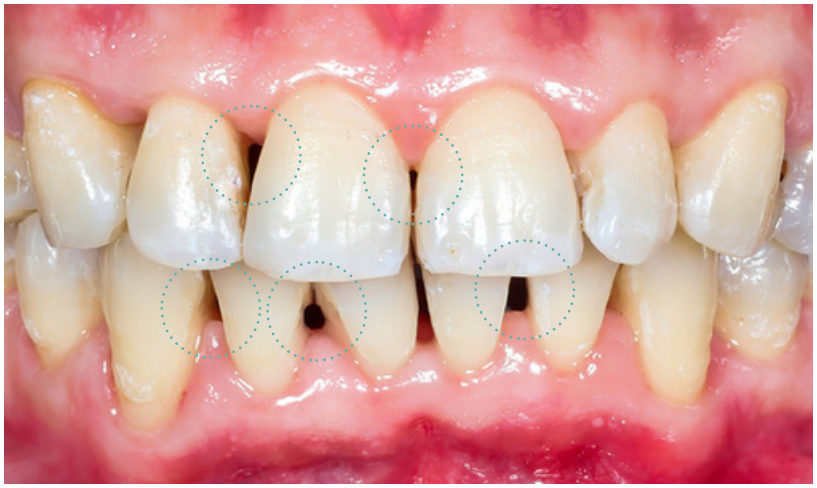
Mompell & Micó

ELIMINAMOS LOS ANTIESTÉTICOS **AGUJEROS NEGROS BUCALES**

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

El espacio de encía perdido provoca, además, sensibilidad dental y dificulta una higiene bucodental adecuada. Por este motivo, en nuestra clínica 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 otros casos requieren un estudio personalizado por parte de nuestro equipo en la clínica.



¿CUÁL ES LA CAUSA DE LAS TRONERAS?

El equipo médico de Mompell & Micó 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



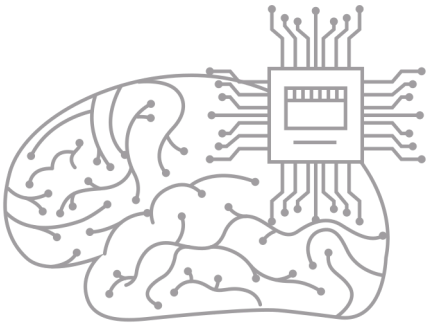
¿Realmente es recomendable la ortodoncia invisible?

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?

- Observa que tus dientesestén rectosybien colocados.
- Que el color sea uniforme, sin manchas ni tonos amarillentos.
- Que la sonrisa esté centrada y equilibrada con respecto a la cara.
- Que las encías se vean sanas y no sobresalgan al sonreír.
- Y por supuesto, te sientas a gusto cada vez que sonríes.



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?

PREGUNTAS

1. La Pelota de Béisbol

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



2. La Fábrica

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



3. 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 en profundidad 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 muestran disposición a considerar* ***diversos puntos de vista*** *antes de actuar.*



RESPUESTAS

Los nenúfares tardan 47 días, dado que la mancha tarda sólo un día en duplicar su tamaño.

La respuesta es 5 minutos porque si 5 máquinas fabrican 5 aparatos en 5 minutos, significa que cada máquina tarde 5 minutos en fabricar un aparato.

La pelota de béisbol cuesta 5 céntimos. Si el coste de la pelota se obtiene restando de la suma del precio de la pelota más el de la raqueta (1,10 euros) la diferencia entre ambos precios y dividiendo el resultado por dos. (1,10€-1€)/2

BRUXISMO Y DOLOR DE ESPALDA:

la conexión oculta que afecta a tu bienestar.

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, esa tensión puede propagarse a otros músculos del cuerpo, especialmente los del **cuello y la espalda**. Este efecto en cadena contribuye a la **rigidez muscular, a dolores cervicales** y, eventualmente, a **dolores en la zona lumbar.**



¿Qué es el bruxismo?

El**bruxismo** es una condición que se caracteriza por el **rechinamiento o el 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 **desgaste dental, dolores de cabeza y,** sorprendentemente, **dolores de espalda.**

¿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. Los **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 **yoga, meditación o respiración profunda** pueden reducir el estrés, un factor clave.

4. Consulta médica. Es esencial que visites al **dentista** regularmente para una evaluación completa y un **tratamiento personalizado.**

RUTAS DESCONOCIDAS

Viajar siempre es una de las mejores opciones a la hora de resetearnos y desconectar del día a día.

España tiene muchas opciones para un fin de semana que seguro podemos aprovechar.

Pero, antes de nada, *¿Cuánto sabes de pueblos de España y su cultura?*

Te proponemos un test...

¿Dónde se encuentra el Albarracín?
Ⓐ Castilla – La Mancha
Ⓑ Aragón
Ⓒ Castilla-León

¿Qué fiesta se celebra en Julio en Pamplona?
Ⓐ Tomatina
Ⓑ San Fermín
Ⓒ Moros y Cristianos

¿Cuál de estos platos es típico del País Vasco?
Ⓐ Marmitako
Ⓑ Gazpacho
Ⓒ Escalivada

¿Qué pueblo es conocido por sus casas colgantes?
Ⓐ Huesca
Ⓑ Ronda
Ⓒ Cuenca

¿Dónde está el Monasterio de Piedra?
Ⓐ Aragón
Ⓑ La Rioja
Ⓒ Cataluña

¿En qué isla se celebra la festividad de San Juan?
Ⓐ Ibiza
Ⓑ Mallorca
Ⓒ Menorca

¿Dónde se ubica la fiesta del Cascamorras donde se embadurnan con pintura negra?
Ⓐ Guadix
Ⓑ Almagro
Ⓒ Haro

¿Qué dulce es típico de los pueblos manchegos?
Ⓐ Rosquillas
Ⓑ Migas
Ⓒ Flores Manchegas



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 fue comprado por un particular, **don Pablo Muntadas Campeny**, en una subasta pública por **1.250.000 reales**. Hoy día es un **hotel** y está catalogado como **Monumento Nacional**; puede visitarse el **claustro**, restaurado recientemente. Llama la atención una **callejuela negra** que se usaba para el acceso de los trabajadores conversos, de manera que no tuvieran contacto con los monjes.

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



Monopas. *Claustro del Monasterio de Piedra en Nuévalos*

DESCUBRE EL CASCAMORRAS EN GUADIX – BAZA (SIGLO XV)

En **1490**, el rey **Fernando el Católico** ordenó levantar en **Guadix una iglesia**. Para salvaguardar a la Virgen de la Piedad se nombró una **hermandad** encargada de proteger la figura. Existía 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**; por ello, los habitantes de la zona intentaban impedirlo manchando el traje con cualquier cosa.

Guadix es famosa por sus **casas-cueva** y por 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.**



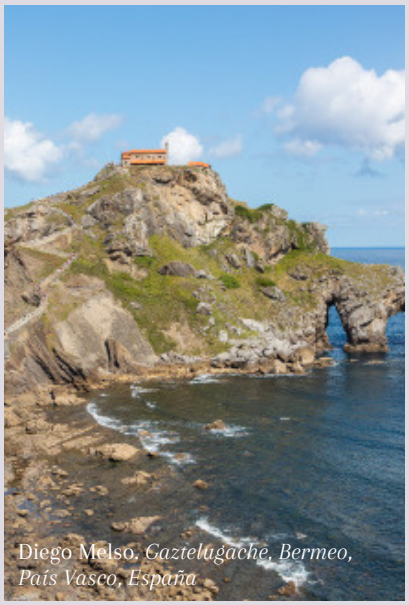
MartaLC. *Cascamorras, personaje muy popular de la cultura accitana*

CONOCIENDO BERMEO, CUNA DEL MARMITAKO

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

El restaurante **Artza**, en **Bermeo**, es un establecimiento familiar que se ha ganado la reputación de ofrecer uno de los mejores **marmitakos** de la región. Un **menú del día por 14€** 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 a **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*

Mompell & Micó

CINE TECNOLOGÍA VIAJES ECONOMÍA MOTOR MODA

¿QUÉ TIPO DE LIMPIEZAS DENTALES EXISTEN Y CUÁL NECESITAS TU?





LIMPIEZA DENTAL CONVENCIONAL
Placa bacteriana y sarro supragingival



RASPADO O ALISADO RADICUL AR
Limpieza más profunda por debajo de la encía





MANTENIMIENTO PERIODONTAL
Mantenimiento programado cada 3, 4 a 6 meses según el caso

No todas las limpiezas dentales son iguales
Depende del estado de tus encías, por eso una revisión dental es clave.

¡Llama para concertar una cita!

www.clinicadentalmompell.com

MOMPELL & MICÓ
Calle Príncipe de Vergara 2 - 28001 Madrid
914 35 89 59
HORARIO: Lunes a Jueves 10.00h a 19.00h y
Viernes de 10.00h a 17.00h