mompell & micó

NUTRICIÓN | SALUD | VIAJES | CULTURA | CURIOSIDADES | HÁBITOS | TENDENCIAS | CULTURA



ORTODONCIA Y ATM

3 DEPORTES
DIFERENTES PARA PROBAR ESTE VERANO

ESPAÑA EN VERANO *ENAMORA*

TATUAJES DENTALES

¿SABÍAS QUE...?
EL ACEITE PROTEGE DE CARIES

VERANO, el punto de inflexión del año

Guste el frío o el calor, el verano es una de las épocas más deseadas del año. Las vacaciones, el buen tiempo, la disminución de la carga de trabajo, la playa, la piscina…son muchas las actividades que el verano nos trae con él y que tango nos gustan. Pero también es el periodo en mitad del año, llega después del largo invierno y antes del nuevo curso, vuelta al trabajo…¿Qué tal descubrir nuevas metas antes de que acabe el año? En este número hemos apostado por el descubrimiento, nuevos estilos de alimentación, deportes desconocidos, nuevas tendencias…

Te deseamos un verano fantástico lleno de emociones y experiencia positivas.

CONTENIDO

EDITORIAL
2 . Verano, el punto de inflexión del año

CONSEJOS DE SALUD
3 . Nutrición: Insectos, la dieta del futuro

PREVENIR EN VERANO
4 , 5 . ¿Sabías que...?

CONOCE A TU DENTISTA
6 . Contenido propio de la clínica
7 . Recomendaciones del doctor

CONSEJOS DE VERANO
8 . Tres depor tes para descubrir este verano
9 . Lo que deberías saber la medicina estética

CULTURA Y OCIO
10, 11. Nuevas tendencias y destino para este verano

¡Curiosidades!



¿QUÉ ES EL MOVIMIENTO **‘SLOW LIVING’**?

Traducido queda como “vivir despacio”, pero en la práctica este movimiento apela a vivir y disfru- tar cada momento, rebajar el nivel de prisa de la vida por así decirlo. El ritmo de trabajo, estudios y vida en general es vertiginoso en la actualidad, y desde hace unos años el ‘slow living’ está sumando adeptos a su filosofía de relajarse más y disfrutar del ahora.

El estrés es uno de los mayores males laborales del siglo según las encuestas. ¿Quieres empezar a introducirte en el ‘slow living’? Para empezar, menos tecnología en la mano y más observar el mundo. Cuando desayunes, co- mas o cenes, deja el móvil y simplemente disfruta de la comida y/o de la compañía. Desconecta del mundo y céntrate en el aquí y ahora.

La ortodoncia en los niños

¿A qué edad comenzar con el tratamiento?

Cuando cumplimos seis años, se produce la erupción de los primeros molares permanentes, tanto los superiores como los inferiores. Es un momento muy importante porque, al margen de que las piezas sean las definitivas, su colocación servirá de guía para las que vendrán después.

Es, además, imprescindible mantener sanas estas piezas dentales para asegurarnos que, años más tarde, cuando erupcionen los segundos molares permanentes, todas las piezas encajen en su sitio. Nuestra recomendación es que, al cumplir los seis años, se acuda al ortodoncista para comprobar que todo va bien y realizar un diagnóstico precoz de posibles alteraciones del crecimiento óseo.

"Comenzar el tratamiento cuando se hayan sustituido los dientes de leche"

Lo más aconsejable es comenzar estos tratamientos alrededor de los 10 ó 12 años, una vez que han desaparecido los dientes de leche. Durarán entre año y medio y tres años y suelen concluirse cuando la dentición permanente se ha completado, a excepción de las llamadas 'muelas del juicio'.

Durante el tratamiento de ortodoncia es fundamental la higiene tanto dental comodel propio aparato

¿HAY UNA EDAD IDEAL? ***El tratamiento puede iniciarse siendo ya adultos*** *(de hecho cada vez es más habitual la ortodoncia en personas de avanzada edad, tanto por estética como por salud) pero lo cierto es que* prevenir siendo niños permite que con una sencilla intervención se puedan evitar complejos tratamientos futuros.

"La ortodoncia infantil también ayuda a corregir trastornos"

Si se considera necesario, se puede llevar al niño al odontopediatra a partir de los 3 años para vigilar el crecimiento de los dientes y, en su caso, derivarlo al ortodoncista. Y es que algunas alteraciones dentales es mejor corregirlas antes del cambio de dientes de leche.



"¿Qué tipo de aparato propondrá el especialista?"

Cuando hablamos de ortodoncia infantil todo dependerá de la edad del niño. Pide consejo siempre a tu ortodoncista

Si el niño es pequeño, se pueden proponer aparatos removibles, de poner y quitar, fabricados con materiales acrílicos que se fijan a los molares mediante unos pequeños ganchos. Permitirá corregir problemas como la mordida cruza da posterior o el estrechamiento posterior. Deben utilizarse un mínimo de 4 a 6 horas diarias y por la noche.

Los aparatos fijos o brackets están indicados para corregir el desplazamiento de piezas ya definitivas cuando se han dejado atrás los dientes de leche

Según la ***Sociedad Española de Ortodoncia (SEDO),*** *la edad adecuada para tratar las maloclusiones - alteraciones en la alineación de las piezas dentales - varía según el tipo de problema y su gravedad. Muchas veces se cree que el tratamiento de la ortodoncia se realiza en la adolescencia pero lo cierto es que cuanto antes se detecte el problema, antes se podrá actuar sobre él.*

▶ *Recomendamos tener cuidado con los cambios bruscos de temperatura en nuestra boca.*



¿Sabías que...?



El aceite genera una capa sobre los dientes que los protege de caries

El aceite de oliva nos protege frente al desarrollode caries y el desgaste dental. Y es que, este rico alimento, tan típico en la dieta mediterránea nos proporciona proteínas, calcio y fósforo y posee potentes **propiedades antiinflamatorias** y antioxidantes que también protegerá nuestras encías.

Además, el aceite es capaz de crear una capa sobre las piezas dentales que las bacterias no son capaces de penetrar.

2 ¿Por qué tengo hipo?

Seguro que alguna vez has sufrido las consecuencias del incómodo hipo que aparece cuando menos te lo esperas y que, igual que llega, se marcha.



El hipo se produce como consecuencia de la contracción brusca, involuntaria e intermitente del diafragma que es el músculo que se encuentra en la base de los pulmones y que provoca que la epiglotis se cierre dando lugar a ese sonido tan característico.

Las causas pueden ser muchas, entre ellas:

- Comer en exceso o muyrápido
- Ingesta de bebidas gaseosas o abuso del alcohol
- Irritación del diafragma
- Alteraciones del estómago.
- Estados de nerviosismo o excitación.
- Consumir alimentos o líquidos picantes o condimentados.
- Padecer cualquier enfermedad o trastorno que irrite los nervios que controlan el diafragma



3 No es bueno dormir con el móvil encendido

Nos hemos acostumbrado tanto al móvil, a la tablet…que no somos capaces de desconectarlo ni cuando nos vamos a dormir. Y en muchas ocasiones, es lo último que miramos antes de apagar la luz para disfrutar de un sueño reparador. Y claro, lo dejamos encendido, en la mesilla. Pero… ¿es una actitud que comporta algún riesgo para la salud?

Según un estudio publicado en la revista Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS) la pantalla de este tipo de dispositivos, más en concreto, su luminiscencia reduce la melatonina, que es la hormona reguladora del sueño y prolonga el tiempo. Puede incluso llegar a provocar insomnio, del que se ha dado en llamar 'insomnio tecnológico'.

Eso unido a que si aprovechamos la hora de ir a dormir para revisar, por ejemplo, nuestro Twitter o Facebook, habremos hiperexcitado nuestro cerebro y será más difícil conciliar el sueño.





4

Los perros persiguen a las pelotas porque…

Si tienes una mascota, y en concreto un perro, y tienes la costumbre de jugar con él, ya habrás notado su interés por las pelotas. Es uno de sus juegos favoritos. ¿Por qué? Los expertos aseguran que es un comportamiento instintivo que les lleva a perseguir objetos en movimiento. Cazar forma parte de su naturaleza y por eso los juegos con una pelota que se mueve y cambia de dirección, les encantan. Eso sí, no esperes que, necesariamente, te la devuelva.



5

Las embarazadas y los antojos

Durante el embarazo,tres de cada cuatro mujeres suelen tener caprichos inesperados y urgentes, que normalmente tienen que ver con la comida.

Algunos expertos lo relacionan con los cambios hormonales que se producen durante la gestación aunque otros apuntan deficiencias nutricionales que nuestro organismo se apresuran a compensar.

La ansiedad, la necesidad de cariño y protección durante esta etapa tan especial, el deseo por lo 'prohibido', es decir, ciertas necesidades psicológicas, también se han relacionado con los antojos, aunque en realidad nadie parece saber con exactitud qué los provoca.



6

¿Por qué los hombres no tienen celulitis?

La celulitis, esa molesta y poco estética característica de la piel de muchas mujeres, no afecta en la misma medida a los hombres. ¿Por qué? Pues porque existen determinadas hormonas femeninas que favorecen la retención de líquidos y acumulaciones de grasa entre los tejidos.

El factor más importante para que la celulitis sólo aparezca en las mujeres es la morfología propia de su piel. Los tejidos de los hombres son diferentes a los de las mujeres y su constitución no favorece la formación de tejido graso en las capas que existen bajo la piel.

Sólo un 10% de hombres puede padecerla y fundamentalmente aparece en el abdomen- frente al 90% de casos mujeres, entre las que se manifiesta, sobre todo, en piernas y glúteos.

El estrés, la dieta rica en grasas y la falta de ejercicio son los principales detonantes de la aparición de la 'piel de naranja'. Cuidarse ayudará a evitarlo

El factor más importante para que la celulitis sólo aparezca en las mujeres es la morfología propia de su piel. Los tejidos de los hombres son diferentes a los de las mujeres y su constitución no favorece la formación de tejido graso en las capas que existen bajo la piel.



7

El estrés nos produce palpitaciones en el ojo

En ocasiones, y sin causa aparente, notamos que nuestro párpado comienza a temblar. Y si nos miramos en un espejo ni siquiera es visible a los demás. Es bastante habitual y suele durar pocos minutos para desaparecer.

¿Por qué ocurre? Los expertos lo relacionan con la fatiga o el estrés tan habituales en nuestro día a día. En realidad, no tiene por qué ser nada preocupante, es una reacción del músculo del ojo, a no ser que el temblor no desaparezca.

Lo mejor para evitarlo es dormir las ocho horas preceptivas, evitar la cafeína en exceso e hidratar tus ojos de vez en cuando con gotas especiales. Ante cualquier duda, consulta al especialista.

Mompell & Micó



Dr. Ramón Mompell

ESPECIALISTA EN ORTODONCIA Y ATM

"Cada paciente es un reto para mi al que buscar la mejor solución"

Ahora que estamos en un periodo en el que nos hacemos muchas fotos, estamos seguros de que el **Dr. Ramón Mompell** nos va a resolver muchas dudas.

¿Qué ortodoncia recomiendas?

Yo personalmente, realizo un estudio de cada paciente muy personalizado. Aunque, en la actualidad somos una clínica especializada en alineadores invisibles.

La ortodoncia no es sólo un tratamiento estético, sino también funcional

¿Por qué afrontar un tratamiento de ortodoncia ?

La ortodoncia, además de conseguir una sonrisa más bonita y agradable, nos permite tener una mejor higiene bucal, ya que los dientes al estar alineados, son más fáciles de limpiar y evitamos enfermedades como la enfermedad periodontal o las caries. Además, al mejorar la funcionalidad de nuestra boca, nos permite masticar mejor los alimentos de forma que el estómago no sufra y prevenir ciertos dolores de cabeza y problemas articulares de la mandíbula.

Un paciente con periodontitis ¿puede afrontar un tratamiento de ortodoncia?

Si, aunque antes,nuestra experta en periodoncia en la clínica es quien establece las pautas a seguir.

Guía de cuidado básico

CUIDADOS GENERALES DURANTE EL TRATAMIENTO DE ORTODONCIA

Es importante extremar la higiene bucal.

Los primeros días podemos sentir alguna pequeña molestia debido a la fuerza de los alineadores.

E igual que cuidamos la limpieza de nuestra boca, también extremamos la higiene de los alineadores, ya que la saliva y las bacterias se acumulan en el plástico



Expertos en Estética Dental



Hoy día, en ***Mompell & Micó****, el tratamiento dental estético se facilita a nuestros pacientes a través de materiales y técnicas muy innovadoras.*

Cada vez son más personas las que nos solicitan tratamientos de ortodoncia, corrección del color y restaurar piezas dentales.

A nivel estética, destacamos como principales aspectos a tener en cuenta: **los labios, las encías, los dientes.**

De forma, que cualquier tratamiento que mejore estos tres aspectos de la sonrisa, podrá ser un tratamiento de estética dental.



Las carillas son una elección ideal en muchas situaciones donde el diente presenta un **color oscuro e irregularidades**. También es buena opción para dientes fracturados, espacios entre dientes. Están realizadas con materiales altamente estéticos y proporcionan fuerza y resistencia comparable a los dientes naturales.

Las **carillas de composite** son otra técnica más conservadora, indicada en casos leves o correcciones de color , forma o tamaño de un diente

En cuanto al **tratamiento de las encías**, el saneamiento de estas es fundamental para el éxito de un diseño de la sonrisa natural. Lamentablemente, tal y como explica el **Dr. Ramón Mompell**, muchos pacientes no son tratados de las encías antes de realizar un tratamiento de estética dental y el resultado final se ve penalizado de forma notable.

¿Sabes lo que pasa dentro de tu boca durante la ortodoncia?

Tu cuerpo está haciendo algo increible mientras estás en un tratamiento de ortodoncia.

1

Cuando el bracket o alineador aplica presión sobre el diente, **el hueso** que lo rodea recibe una señal.

2

Por el lado de la presión, unas células llamadas **osteaclastos** disuelven el hueso

3

Por el lado contrario, los **osteoblastos** construyen hueso nuevo para rellenar el espacio que queda

4

Un diente puede moverse hasta **1 mm por mes**. En 12-18 meses tu boca es otra

SINIQUAL

UN VIAJE LLENO DE SABOR POR EL MEDITERRÁNEO

Es nuevo. Es fresco. **SINIQUAL** nace, en pleno corazón de Madrid, dispuesto a enamorar **con los colores y sabores de la 'Mediterranean Passion'.**

Es el concepto de **'cocina transparente'** de cuyos fogones salen cada día propuestas que cautivarán a cualquier paladar exigente. Desde sugerentes milhojas de berenjenas, carnes como el lomo alto de vaca confitado en carpaccio, pasando por raviolis rellenos de alcachofas con almejas y cherry, musaka o pulpo a la brasa con patatas y espinacas…

Sin olvidar sorprendentes postres que también pueden llevarse a casa por encargo en una oferta gastronómica que mezcla aires italianos, griegos y españoles.

También dispone de un completo menú de mediodía compuesto por 3 primeros, 3 segundos y 3 postres a elegir y con un precio de 12 euros, que cambia semanalmente, además de ofrecer una carta más informal, 'non stop', para cualquier hora del día. Desde el desayuno, el tapeo o un cóctel en un acogedor espacio preparado para encuentros de trabajo, con amigos, pareja...

Un restaurante con dos ambientes bien diferenciados en las dos plantas del establecimiento y dispuesto a satisfacer los paladares de niños y mayores en un espacio funcional y preparado también para la realización de eventos o servicio de catering.



Calle José Ortega y Gasset, 73. Madrid
Teléfono 91 546 66 76



Francesco Dassisti,
un italiano en España dándonos a conocer las maravillas de la cocina mediterránea.
Nos recomienda una de sus recetas….

Cesta de parmesano con fettuccine al limón, mascarpone y langostinos



Ingrediente para 2 personas:

- 200 gr de fettuccine
- 4 langostinos pelados
- 50 gr de aceite
- Ralladura de un limón
- 150 gr de queso mascarpone
- 80 ml de caldo de pescado
- 100 gr de parmesano rallado

Ponga a calentar una sartén antiadherente, distribuya el queso parmesano en toda la sartén y dejar fundir.
Cuando empiece a coger color retire del fuego y vuélquelo encima de un vaso para darle la forma y deje enfriar.
Mientras tanto cueza los langostinos en una sarten con aceite, sal y pimienta, baje la temperatura con un poquito de caldo de pescado y añade el queso mascarpone y ralladura de limón.
Cueza la pasta al dente en abundante agua con sal y cuando este lista escurra y saltéela en la salsa hasta que este cremosa.
Ponga la cesta de parmesano en un plato y la pasta en su interior procurando dejar los langostinos en la parte superior como guarnición.
Espolvoréelos de pimienta negra y sirva caliente.

CONSEJOS DE VERANO

SALUD DE HOY

3 Deportes diferentes para probar este verano

El fútbol,el baloncesto y waterpolo están ya muy vistos, ¿qué tal probar algo diferente este verano? Te proponemos tres deportes no tan conocidos pero igual de sacrificados ¡y muy emocionantes! Dignos del buen tiempo veraniego.



Slackline

Se tratade un deporte relativamente reciente que ha enganchado a miles de personas a lo largo del mundo. Consiste en hacer equilibrios sobre una cinta fijada en cada extremo. al principio cuesta subirse y mantener el equiilibrio más de pocos segundos ¡pero con la práctica todo es posible! **Existen campeonatos mundiales y nacionales.**

¿Sacas tu lado más circense este verano?

Paddle Surf



Conocido también como surf de pala. Es una variante del **surf tradicional**. **Se trata de ponerse de pie sobre la tabla y, ayudado por un remo ir desplazándose por el agua.**

Los propios surferos fueron quienes lo popularizaron. Lo practicaban para entrenar cuando no había olas y pronto la gente se empezó a sumar. es más sencillo que el surf y además tiene la ventaja de que puede practicarse en más sitios que elmar como en los rios o embalses.

Esquí Acuático

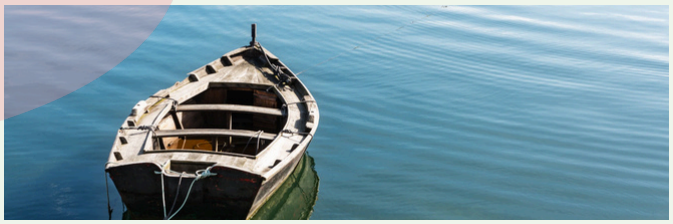


Seguroque muchos habéis esquiado o hecho snowboard en la nieve, pero en ¿y en el agua?

Aunque no es un deporte totalmente desconocido, no es habitual su práctica ¡y es muy divertida! Es difícil llegar a mantenerse de pie con los esquís sobre el agua mentras la lancha tira de ti a gran velocidad, pero la sensación es única. ¡Aunque te caigas te divertirás! Adenalina y diversión.

VIAJAR, VIVIR CULTURA Y SABOREAR ESPAÑA ESTE VERANO

3 formas de aprovechar las meses mas luminosos del año: rutas para desconectar , una agenda cultural que no da tregua a las ganas de salir, y una mesa de verano con producto fresco y de temporada.



Viajes



Rías Baixas (Galicia).
Playas tranquilas, marisco recién capturado, pueblos como Combarro o Cambados para pasear al atardecer.



Costa Brava (Cataluña)
Calas de agua transparente entre Begur y Cadaqués, ideales para combinar playa y senderismo costero.



Sierra de Gredos (Ávila)
Para quienes buscan altura y sombra: piscinas naturales, gargantas de montaña y noches frescas.



Pueblos blancos (Cádiz)
Vejer, Arcos, Zahara de la Sierra,con la Ruta del Toro y miradores sobre el Estrecho.

Gastronomía

Gazpacho



Un término que viene del mozárabe o del latín en alusión a los trozos de pan. Durante siglos fue comida de jornaleros del campo andaluz: pan duro, aceita, vinagre, ajo y agua.
El tomate se incorpora en el siglo XVIII

Granizados



Al-Andalus heredó de Persia y Oriente Medio la costumbre de enfríar bebidas y postres con nieve. En Sierra Nevada existían “pozos de nieve” donde se compactaba la nieve invernal. Ahí está el origen de los granizados

Cultura

España en verano Enamora

Mérida (Badajoz)
Festival Internacional de Teatro Clásico de Mérida



Cada julio y agosto el **Teatro Romano**, con más de dos mil años de historia, acoge tragedias y comedias grecolatinas bajo las estrellas. Una experiencia tan arqueológica como escénica, con entradas que conviene reservar con antelación.

Sallent de Gállego (Huesca)
Pirineos Sur



Unfestival de músicas del mundo transforma el **embalse de Lanuza** en un escenario flotante rodeado de montaña. Combina conciertos internacionales con un entorno natural difícil de igualar.

Tatuajes en los dientes, una moda sana si te lo realiza un profesional

El tateeth o tatuajes en los dientes: una tendencia que por mucho que nos extrañe, ¡no es invasiva!

Los tatuajes en los dientes no se realizan comolosde la piel, nada que ver. En realidad es un procedimiento sencillo, nada doloroso y sin efectos adversos siempre que lo realice un odontólogo titulado. Estos tatuajes no se hacen directamente sobre el esmalte. del diente, algo que sería muy peligroso

Se trata de una carilla o funda en la que se imprime o pinta el diseño elegido. Es una opción sana y nada invasiva ya que no afecta en absoluto al diente. ¡Y es reversible! La carilla dibujada se puede eliminar en el momento que se desee. Es una especie de tatuaje dental de "quita y pon"



Gemas Dentales

Pequeños cristales o piedras decorativas que se adhieren al esmalte con un cemento dentalsimilaralde losbrackets, sin necesidad de perforar el diente.

Micro-diseños pintados

Dibujos muy pequeños - flores, estrellas, iniciales- aplicados con tintas dentales especiales sobre la superficie del esmalte a modo de calcomanía temporal.

Diseños impresos digitalmente

La tecnología de escaneado e impresión 3D que ya se usa para carillas y coronas permite incorporar patrones o texturas personalizadas en piezas protésicas, una variante más duradera y siempre reversible al cambiar la pieza.

Tatuajes en los dientes, una moda sana si te lo realiza un profesional

La sonrisa es salud

Sólo en manos profesionales

La colocación debe hacerla siempre un dentista, nunca un centro de estética sin formación clínica; una mala técnica puede dañar el esmalte de forma irreversible.

Higiene, el punto crítico

Cualquier elemento adherido a la superficie del diente crea un relieve donde se acumulan placa y bacterias con más facilidad, por lo que exige una limpieza más cuidadosa y revisiones más frecuentes.

Reversibilidad

Las gemas dentales bien aplicadas pueden retirarse sin dejar secuelas; el riesgo aparece cuando se usan adhesivos no dentales o se intenta un "do it yourself" en casa.

No apta para todos los casos

Dientes con caries activas, esmaltes debilitado o problemas periodontales deben tratarse antes de plantearse cualquier decoración estética.

TikTok

Una moda que nació en redes sociales como TikTok e Instagram, impulsada por estética y por la posibilidad de personalizar la sonrisa sin recurrir a la ortodoncia o blanqueamiento



Antes de decorar tu sonrisa, hazla pasar primero por la consulta: un diagnóstico previo evita sorpresas y garantiza que la decoración no comprometa la salud del diente



MEMBERS PLATINUM
Dentistas de Confianza

GARANTÍA DE CLÍNICA
Club dental
profesional y tecnológica

SIN MIEDO AL DENTISTA

PLANSALUD+

PROTECTORES BUCALES

La pieza que falta en la bolsa de deporte

Un golpe en la boca puede romper un diente en un segundo, y en niños y adolescentes ese riesgo se dispara con el deporte. El **protector bucal** es una de las medidas de prevención más eficaces y, sin embargo, una de las menos utilizadas.

COMO DEPORTISTA Y DENTISTA, ALGO QUE RECOMENDAMOS POR ENCIMA DE TODO ES EL USO DE PROTECTORES BUCALES

En **MOMPELL & MICÓ** somos expertos en identificar las necesidades y realizar protectores bucales a medida de cada edad y deporte

MOMpell & MICÓ

Calle Príncipe de Vergara 2
28001 Madrid

914 35 89 59

clinicadentalmompell.com