

# Haz que tu propósito de año nuevo sea tener una sonrisa bella y saludable



**Dr. Whitney B. Wright**  
Risas Dental and Braces  
Founding Orthodontist/Principal  
**Direct: 602-489-0298**

**E**l año acaba de empezar y si aún no encuentras un propósito de año nuevo no tendrán que buscar más. Los propósitos de año nuevo sirven para cambiar características o hábitos no deseados y que mejor propósito que cuidar de tu sonrisa y mejorar tu salud dental. Elimina estos 4 hábitos que son malos para la salud bucal:

**Bruxismos:** Bruxismo o también conocido como rechinar los dientes es uno de los hábitos que todos deberíamos dejar este 2017. Usualmente este hábito está relacionado con estrés y ansiedad y sin tratamiento puede causar daño a los dientes. Se trata con ejercicios para relajación y para disminuir el estrés y en algunos casos se recomienda usar una férula (protectores bucales).

**Morderse la uñas:** Morderse la uñas es otro hábito que recomendamos dejar lo antes posible. Practicar este hábito no sólo no es higiénico sino que puede astillar las orillas de los dientes. También hace que la mandíbula se proyecte hacia afuera por un período extendido de tiempo lo cual puede causar estrés en la mandíbula.

**Usar los dientes como herramientas:** Usar los dientes como herramientas incluye abrir botellas o cortar hilos y etiquetas. Esta práctica puede fracturar o quebrar los dientes. Si tienen frenos dentales esta práctica puede despegar algún bracket o romper el alambre.

**Masticar hielo:** Muchas personas tienen el hábito o malcostumbre de masticar el hielo que sobra después de terminarse una bebida, pero esta práctica puede ser muy mala para los dientes ya que hacerlo frecuentemente puede hacer que se desgasten o hasta que se quiebren. Si tienes frenos dentales, masticar hielo al igual que usar tus dientes como herramientas puede dañar tu aparato y provocar una visita al ortodontista no anticipada.

El mejor hábito para los dientes y la salud bucal en general es cepillarse los dientes 2 veces al día por dos minutos y usar hilo dental una vez al día. También es recomendado visitar al dentista cada 6 meses.



"A TOUCH OF CLASS IN PUBLIC RELATIONS"

STELLA PAOLINI / NURIA CARTE

CORPORATE EVENTS •  
PUBLIC RELATIONS •  
USA •  
EUROPE & MÉXICO •  
480 217 7473

