

Sonríe ¡Es sencillo, saludable y atractivo!

6 octubre, 2017 de BELLEZA Y PERFUMES

Sonreír tiene más beneficios de lo que uno cree. Una sonrisa bonita no sólo es estéticamente agradable, sino reflejo de una salud correcta. Además sonreír es clave para obtener beneficios sociales e interpersonales, tanto para los demás, como para uno mismo. Por todo ello, es básico cuidarla y prestarla mucha atención. El Día Mundial de la Sonrisa se celebra desde 1999 el primer viernes de octubre en memoria de Harvey Ball, inventor del famoso Smiley, la carita *happy* que tanto usamos en los emoticones, especialmente con los nuevos dispositivos. Desde entonces, el primer viernes de octubre un movimiento surgido en su ciudad natal –Worcester- nos convoca todos los años, en todo el mundo, a ayudar a sonreír a nuestros semejantes con una acción amable.



Cubre escote de Venca (9,99€) <http://www.venca.es>

El Dr. Iván Malagón nos desvela cuáles son las claves para una sonrisa bonita, que “es reflejo, ante todo, de salud: una persona sonriente es una persona que se encuentra bien en todos los aspectos –de salud y consigo misma- y esta sonrisa es bonita porque refleja una boca saludable y además es armónica con el conjunto de la fisonomía de la que forma parte. La sonrisa para ser bonita refleja una buena salud, no solo bucodental, sino desde el punto de vista integral”. www.ivanmalagonclinic.com



LAS 7 CLAVES DE UNA SONRISA BONITA

Según Iván Malagón, las claves para una sonrisa bonita son siete, un número simbólico por ser –además- la cifra de la perfección:

1. Una higiene adecuada: cepillarse los dientes después de cada comida o, por lo menos, tres veces al día. El cepillo debe ser el adecuado para nosotros y debe ir acompañado del uso de seda dental y de un colutorio, que nos indicará el odontólogo.
2. La higiene contempla también la lengua y el paladar, además de masajear las encías con movimientos circulares en cada cepillado. Cambia tu cepillo cada 3 meses, o siempre que las cerdas hayan perdido la forma y estén despuntadas.
3. Evita las bebidas carbonatadas o zumos ácidos (naranja, limón o pomelo). Descalcifican el esmalte dental y provocan un desgaste prematuro. Otras como el café, el té o el vino pueden teñirlos. Usa pajitas para estos líquidos.
4. Evita los cambios bruscos de temperatura en los alimentos: puede aumentar la sensibilidad dental e, incluso, inflamaciones de los vasos sanguíneos del interior de tus dientes.
5. En tu alimentación, reduce el consumo de azúcares -las bacterias productoras de caries se nutren especialmente de estos alimentos- y aumenta el de proteínas, calcio, flúor y vitaminas A, C, D y K.
6. Alimentos que te van a ayudar a mantener el blanco de tus dientes: vegetales, manzana, queso, yogurt, uva y el limón –éste último, mezclado con sal y bicarbonato, es un buen blanqueador casero-.
7. Deja el tabaco: disminuye la oxigenación de los tejidos que rodean al diente, envejeciéndolo de forma prematura.



Camiseta con escote barco de Venca (9,99€) <http://www.venca.es>

RECOMENDACIONES ESTÉTICAS

Existen tratamientos poco invasivos, reversibles, rápidos y altamente eficaces para conseguir la sonrisa deseada, como el rejuvenecimiento y embellecimiento buco-dental. Toma nota de las 10 recomendaciones del doctor para **seducir con la mejor sonrisa** y que pueden devolver a los dientes la belleza que han perdido con los años o conseguir la sonrisa deseada en unos minutos. Una persona que sonríe es atractiva ante los demás, ya que la sonrisa refleja felicidad, seguridad. “La sonrisa tiene una función psicosocial muy útil que nos ayuda a obtener nuestros objetivos y aumentar nuestra autoestima”, afirma Malagón.

1. **Ortodoncia invisible Invisalign:** permite alinear los dientes y lograr una sonrisa armónica y natural sin la necesidad de los clásicos aparatos metálicos, incómodos y antiestéticos. Nadie notará que se lleva ortodoncia.
2. **Diseño de sonrisa:** Consiste en diseñar la sonrisa más armónica y natural para la fisonomía de cada persona mediante Digital Smile Design (Diseño Digital de Sonrisa), un innovador sistema que, a partir de fotografías digitales y pruebas de diagnóstico por imagen, permite ver el resultado final antes del tratamiento.
3. **Blanqueamiento dental:** un tratamiento para recuperar el color original de nuestros dientes devolviendo el aspecto saludable a nuestra sonrisa.
4. **Limpieza dental y gingival (de encías):** permite recuperar el color blanco natural de cada diente e, incluso, puede mejorarlo con el abrillantado para dar sensación de porcelana.
5. **Carillas dentales y carillas Lumineers y de porcelana:** Las carillas dentales se utilizan en estética dental para modificar el color, forma y tamaño del diente, enmascarando problemas estéticos y ofreciendo como resultado una sonrisa natural y atractiva.
6. **Recontorno estético dental:** perfecta para matizar pequeños defectos del esmalte y/o ligeras asimetrías entre dientes producidos por golpes o anomalías de forma.
7. **Escultura dental:** consigue aportar con resinas estéticas la forma más adecuada a cada diente, lo que da lugar a una armonía del conjunto.
8. **Antiaging dental:** a través de técnicas de antiaging dental, se podrá mantener una armonía entre el aspecto joven del rostro y el de la sonrisa.
9. **Ozonoterapia:** se utiliza para el mantenimiento de la tonalidad sonrosada de las encías tras un peeling gingival.
10. **Estética gingival:** La estética gingival es una de las técnicas estrella en odontología, porque una correcta posición de la encía respecto al diente es fundamental para lograr una bonita sonrisa.

NO DESCUIDES TUS LABIOS... NI TU ALIENTO

Triple Butters de Blistex. El primer bálsamo en stick compuesto totalmente por mantecas. Enriquecida con una triple mezcla de mantecas (tucuma, mango y karité) con vitamina E, deja una textura súper suave y cremosa al mismo tiempo que hidrata, nutre y protege los labios. Además contiene FPS 15 que protege todo el año de los rayos del sol. Combina tres hidratantes en una fórmula suave y gratificante: Manteca de tucuma (rica en ácidos grasos para una mejor retención de la hidratación y una piel más suave), manteca de mango (un emoliente natural con propiedades suavizantes, calmantes e hidratantes) y manteca de karité (rica en vitaminas y conocida como un potente hidratante para la piel seca).



Caramelo Abedulce. Es recomendable tomar uno después de cepillarte los dientes, sin masticar para aumentar su efecto ni beber nada al menos hasta 30 minutos después, por lo que es ideal antes de ir a dormir. Aunque también facilita la higiene bucal en cualquier momento y lugar, ya que elimina las bacterias y su reproducción.

Además, su agradable sabor y su dulzura natural permiten eliminar la ansiedad en la que nuestro cuerpo pide dulce, evitando recurrir a las grasas saturadas, el chocolate o bollería industrial. El caramelo se disuelve lentamente aumentando el pH de la boca (alcalino) impregnando con el fosfato de calcio la saliva, quedando anulada la acción de las bacterias dañinas que están en la boca y que producen ácido láctico, estropeando nuestros dientes, evitando que aparezcan las caries.



Aceite de coco Vita Coco. Blanquea los dientes, elimina el mal aliento y proporciona unas encías sanas. Al ser un potente antibacteriano puede bien para combatir las bacterias que pueden provocar la aparición de caries. El aceite de coco inhibe en gran medida el crecimiento de la mayoría de las cepas de las bacterias del estreptococo, incluida la bacteria productora de ácido, el principal agente causante de la formación de caries en los humanos.



¡Feliz día de la Sonrisa y no te olvides de sonreír!

Anuncios

Share this: [Twitter](#) [Pinterest](#) [Facebook](#) [G+ Google](#) [Tumblr](#)

★ Me gusta A un bloguero le gusta esto.

Relacionado

Cambia tu vida (intima) [Bajo el sol ¡Protégete!](#)
En "Actualidad" [En "Cuerpo"](#)

Hazte un peeling capilar para renovar tu cabello
En "Cabello"

Esta entrada fue publicada en Cosmética facial, Salud y etiquetada Abedulce, Blistex, Dr. Ivan Malagón, Venca, Vitacoco. Guarda el enlace permanente.

← Dile adiós a la papada [iEl protocolo detox que necesitas! →](#)

Responder

Introduce aquí tu comentario...



LO ÚLTIMO EN ...

Actualidad [Alimentación](#) [Cabello](#) **Cosmética facial** [Cuerpo](#) [Embarazo](#) [Hombres](#)
[Maquillaje](#) [Moda](#) [Niños](#) [Perfumes](#) [Salud](#) [Sin categoría](#) [Solares](#) **Tratamientos** [Trucos y consejos](#)

SUSCRÍBETE

Enter your email address to follow this blog and receive notifications of new posts by email.

Introduce tu dirección de correo electrónico

[Seguir](#)

SÍGUEME EN TWITTER

iEl protocolo detox que necesitas! bellezayperfumes.wordpress.com/2017/10/09/el-... <https://t.co/xm0buUTJrg> 1 day ago