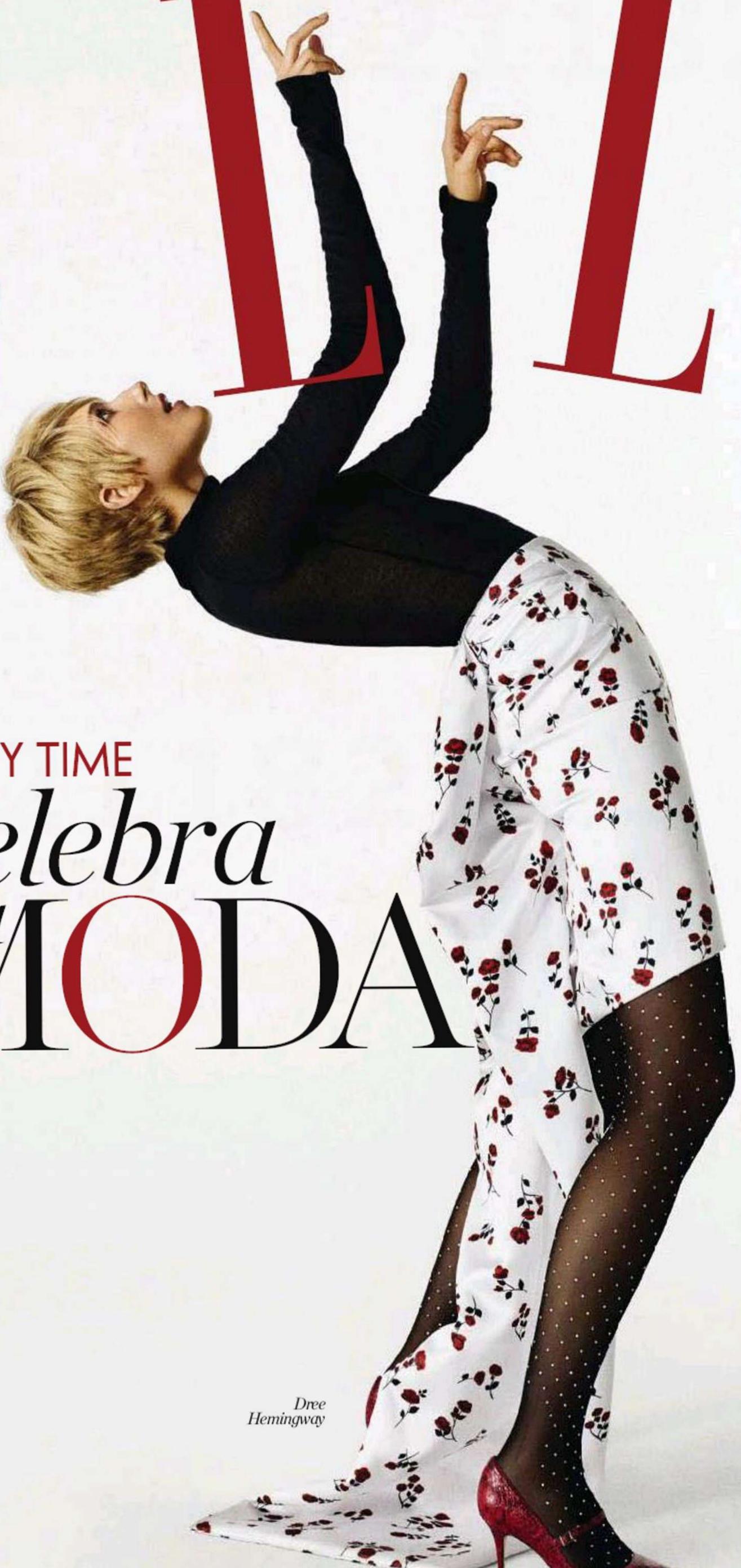


# ELLE

DICIEMBRE 2019 N°399  
2,50 € (SPAIN)  
CANARIAS 2,65 €



PARTY TIME  
*Celebra*  
*la*  
**MODA**

*Dree  
Hemingway*

0.0399  
413042680604  
VENTA CON LINTA CON ELLE DECORATION+  
ELLEGOURMET ESQUIRE

## Encías en forma

Quedarte corta con la higiene supone, por contra, darle alas a la placa bacteriana y que el tejido dental se inflame y sangre. «La gingivitis puede derivar en periodontitis y en pérdida de hueso. Además, una mala salud de las encías aumenta el riesgo de padecer artritis, infartos y, a nivel digestivo, cáncer», explican las doctoras Debora y Beatriz R. Vilaboa.

**EN EL DENTISTA** Hazte una limpieza cada 4-6 meses o, al menos, una vez al año. Protocolos como 'Dental Spa' aplican además vitaminas y aceites esenciales de limón, árbol de té o albahaca antiinflamatoria sobre las encías (100-150 €. Clínica Vilaboa, tel. 915 76 54 29).

**EN CASA** «El cepillo eléctrico de cabezal redondo es la herramienta más eficaz para remover la placa», cuenta el odontólogo Ángel Alcaide. Realiza 48.000 rotaciones por minuto; el manual, 300. Utilizar seda dental o cepillos interproximales elimina el 40 por ciento de los residuos. ¿El colutorio? Mejor sin alcohol, es más suave con la microflora.



### ENTRE DIENTES

1. **FRESHLY COSMETICS** 'Pure Freshness' (4 €), cepillo de bambú.
2. **ORAL B** 'Genius X' (330 €), con inteligencia artificial.
3. **LEBON** 'Making Waves' (37,50 €), colutorio.
4. **CURAPROX** Interdental (10,15 €).
5. **ORAL B** '3D White Luxe Intensivo' (3,99 €), dentífrico.
6. **BRUSH BOO** Hilo eco con carbón activado y cera (5,50 €).
7. **YOTUEL** Lápiz blanqueador (19,95 €).

## La antidieta dental

En tu boca pueden habitar 600 tipos de bacterias, compuestos como el sulfuro de hidrógeno (da mal aliento) y residuos orgánicos erosivos. «Los productos procesados ricos en azúcares y de naturaleza ácida son muy dañinos, porque favorecen las caries y desgastan el esmalte, al contrario que los lácteos», señala el Dr. Ángel Alcaide. Los alimentos naturales son más saludables, pero no limpian los dientes: la manzana o la zanahoria desprenden placa bacteriana por contacto, aunque, con el tiempo, pueden provocar sensibilidad.

tan el esmalte, al contrario que los lácteos», señala el Dr. Ángel Alcaide. Los alimentos naturales son más saludables, pero no limpian los dientes: la manzana o la zanahoria desprenden placa bacteriana por contacto, aunque, con el tiempo, pueden provocar sensibilidad.

## Un boost blanqueante

Una sonrisa luminosa tiene el poder de rejuvenecer hasta diez años. Por eso, el blanqueamiento es el tratamiento dental número uno en España, según datos del Observatorio Cetelem.

### CONCENTRADOS QUE ACLARAN

Antes de dar batacazo al tono amarillento, es necesario evaluar el tipo de esmalte y de dentina que tienes y si hay restauraciones previas. Es un trabajo a medida. El protocolo en la clínica consiste en aplicar un gel con peróxido de carbamida al 30 por ciento o peróxido de hidrógeno al 35 por ciento para descomponer los

pigmentos acumulados. Su efecto se potencia bajo una luz led.

Además se aplica xilitol, potasio y flúor que controlan la sensibilidad y aumentan la dureza del esmalte. En casa, tendrás que utilizar una férula con la solución al 10 por ciento un mínimo de dos horas al día durante dos semanas y hasta dos meses en caso de dientes oscuros por la ingesta de tetraciclinas (300 €, aproximadamente).

**EVITA EL COLOR** Durante el tratamiento y los diez días posteriores pon en alerta ciertos alimentos. «Si a la eliminación del tabaco y un control en el consumo de sustancias pigmentarias (café, te, vino tinto...) le sumamos una reducción y prevención del depósito de manchas mediante Oral B '3D White', el blanqueamiento alcanzará su nivel óptimo», opina Ángel Alcaide, responsable de relaciones científicas de la marca.

**RUTINA MAESTRA** Un dentífrico

novio que evita que se apague tu sonrisa a largo plazo. «El principio de la línea '3D White' es el hexametáfosfato de sodio. Este activo basa su eficacia en su alta afinidad por el calcio, tanto el presente en la saliva y que sirve de vehículo para la acumulación de pigmentos sobre la superficie del diente, como aquel que forma la propia estructura del esmalte. Al unirse al calcio con tanta fuerza, la molécula es capaz de eliminar las manchas de la superficie del diente y evitar su reaparición», explica el odontólogo Ángel Alcaide. El nuevo '3D White Luxe Intensivo' tiene el plus de garantizar un aliento fresco gracias a un agente refrigerante.

**NO ACLARES** En contra de lo que siempre habíamos pensado, para optimizar la acción de la pasta, tras el cepillado, la Fundación Dental Española recomienda simplemente escupir el exceso de den-

Un blanqueamiento realizado por un profesional puede aclarar los dientes hasta 3 y 4 tonos. Pero sus efectos a largo plazo dependen de unos