

## ESPECIAL CLÍNIQUES DENTALS

# Com tenir una bona salut dental

**T**ots hem passat alguna vegada de la nostra vida per la incòmoda experiència d'un mal de queixal. Per haver d'anar d'urgències a una clínica demanant un calmant i una solució al nostre problema. També sabem que amb una visita a temps i uns bons hàbits de prevenció ens podríem haver estalviat aquest episodi. Gaudir d'una bona salut dental no significa només tenir un bonic somriure. Cal cuidar les dents, seguir uns hàbits correctes d'higiene i alimentació i mantenir un règim de visites anuals al dentista. Els darrers anys els odontòlegs han adoptat també un rol pedagògic per tal de conscienciar els pacients sobre la importància de les visites preventives per tal de gaudir d'una salut bucodental quants més anys millor.

Aquesta tasca divulgativa és la que realitzen els quatre centres dentals de la ciutat que protagonitzen aquest reportatge. Quines campanyes fan? Quines pautes d'higiene transmeten als seus pacients? Amb quins problemes dentals es troben amb més freqüència? Avui coneixerem com treballen i quins serveis ofereixen Carreras Dental, DentalClínica de Mútua Terrassa, el Centre Dental Les Escoles i Policlínic Terrassa.

### CARRERAS DENTAL

"Encara que molta gent pugui pensar que la pèrdua de dents i l'envelliment dental és propi de l'edat avançada, és possible evitar-ho si mantenim una bona salut bucodental", afirma la doctora Emi Carreras Monrós, odontòloga amb 15 anys d'experiència. Des de la seva clínica integral Carreras Dental, situada al Centre de Terrassa, al carrer de les Parres, 10 (just al costat de la Plaça Vella), aposta per la prevenció i salut bucodental, tant dels adults com dels més petits. El centre compta amb un equip de professionals amb dedicació exclusiva a cada disciplina



La doctora Emi Carreras, odontòloga amb quinze anys d'experiència, a la seva clínica del carrer de Les Parres. NEBRIDI ARÓZTEGUI

## Les embarassades ¿han de dedicar una atenció especial a les seves dents?

**D**urant la gestació i la lactància les dones experimenten uns canvis físics i hormonaus especials. El seu organisme concentra tots els recursos en la formació del nadó i pot tenir més sensibilitat a la placa dental i a desenvolupar alguna malaltia. Per mantenir una bona salut bucal l'embarassada no ha d'oblidar-se d'anar a la consulta del seu odontòleg i de revisar l'estat de les dents per tal de tractar i controlar en els primers moments una patologia. És molt recomanable per tant fer-se un exa-

men complet de la boca. Amb una bona prevenció no caldrà realitzar-se una radiografia. Els tractaments dentals són segurs durant el període de gestació, segons insisteixen els odontòlegs. No s'ha de tenir por a anar al dentista. És molt millor tractar una petita càries a temps que un molest mal de queixal amb possible pèrdua de la peça.

"Sabem que les nàusees, vòmits i la xerostomia fisiològica (pèrdua de saliva) són molt comuns durant l'embaràs. I és per això que augmenta el risc de càries ja que el PH

bucal es torna més àcid en aquest període i es genera un medi idoni per a la producció de càries dental", descriu la doctora Emi Carreras.

És important realitzar una primera revisió dental als tres mesos de l'embaràs i una segona als 6 o 7 mesos de gestació "per tal de prevenir patologies com la gingivitis de l'embaràs, que constitueix la condició clínica més freqüent en les embarassades, amb una incidència del 60% i el 75% entre el tercer i el vuitè més". Una higiene a la clínica també serà molt recomanable ▶

odontològica, que treballa amb la tecnologia més innovadora.

"Les pautes que seguim per potenciar la higiene i salut dental entre els nostres pacients són els recordatoris anuals o bianuals, segons les necessitats de cadascú, la divulgació de com seguir una correcta higiene oral, les tècniques del raspallat, o les fluoritzacions periòdiques entre els més petits", enumera la doctora. A més, durant les visites, també aconsellen sobre els bons hàbits alimentaris i adverteixen "sobre els efectes nocius de certs hàbits com el tabaquisme, mossegar-se les ungles o la succió digital dels menuts", comenta.

La clínica disposa de material divulgatiu i programes específics, per

PASSA A LA PÀGINA 8



DentalClínica MútuaTerrassa posa a la seva disposició un nou servei d'odontologia integral que dóna resposta a totes les necessitats no cobertes per les prestacions sanitàries públiques, oferint-li el nivell més alt de qualitat tècnica.

Obtindrà resposta immediata, àgil i sense esperes a qualsevol necessitat odontològica, incloses les urgències.

**DentalClínica RAMBLA**  
Rambla d'Egara, 386-388  
08221 Terrassa  
**93 736 59 06**

**DentalClínica RUBÍ**  
c/ Prat de la Riba, 20-22  
08191 Rubí  
**93 586 67 07**

**DentalClínica OLESA**  
c/ Lluís Puigjaner, 22  
08640 Olesa de Montserrat  
**93 778 59 04**



Resolem les seves necessitats odontològiques



## ESPECIAL CLÍNIQUES DENTALS

•La càries i la periodontitis poden produir una pèrdua irreversible de peces dentals, recorda la doctora Emi Carreras.

VE DE LA PÀGINA 7

exemple per a dones en estat per prevenir problemes dentals durant o després de l'embaràs. "També als pacients amb malalties de genives, amb un índex de càries elevat o amb problemes de maloclusions dentals se'ls proposa entrar en un programa de seguiment que es duu a terme a la pròpia clínica", descriu la doctora Emi Carreras.

Si seguim els consells d'un professional i dediquem uns bons cuidados a la nostra boca, evitarem problemes de salut. "La càries i la periodontitis (més freqüent en edat adulta) poden produir una pèrdua irreversible de les dents. Malgrat tot, és possible prevenir-la i aturar-la, i per això és important la prevenció d'aquestes dues patologies en adults", afegeix aquesta odontòloga.

### CENTRE DENTAL LES ESCOLES

Situat en el número 38 de la carretera de Castellar, al costat de l'Escola Industrial, el Centre Dental Les Escoles és una clínica que va néixer l'any 2008 i des de llavors tot l'equip professional es regeix per un principi bàsic: "Les persones, per damunt de tot". El centre compta amb quatre gabinets equipats i dues sales d'espera, una d'elles dissenyada com a parc infantil per als pacients més petits. També compten amb la tecnologia més avançada: quírofàn per a intervencions de cirurgia oral, radiografia digitalitzada, sonda florida, ortopantomògraf, teleradio-

Un dels consultoris del Centre Dental Les Escoles, creat l'any 2008 a la carretera de Castellar.

grafia digitalitzada i tomografia axial computeritzada.

"Per a nosaltres són bàsiques les activitats de caire preventiu. Per això, disposem d'un departament de prevenció que duu a terme diverses accions, entre elles, una visita d'estudi per identificar si hi ha risc de càries o detectar-ne les existents; si hi ha gingivitis o malaltia periodontal, o un desgast dental (erosions, abrasions i bruxisme). També es poden identificar lesions precanceroses o fer un diagnòstic precoç del càncer oral", indica la doctora Rosa M. Ros, directora del centre mèdic.

De cara a la gent gran, que té unes necessitats específiques per a la seva salut dental, els especialistes d'aquesta clínica fan xerrades d'aspectes con-

•Cal desterrar l'hàbit d'anar al dentista quan hi ha dolor, ja que en aquest cas els tractaments són més complicats i complexos, diu la doctora Rosa Maria Ros, directora del Centre Dental Les Escoles.

crets com ara la neteja i manteniment de les pròtesis, a diferents casals d'avis i a la pròpia clínica, per mitjà de visites guiades a les instal·lacions. Tot el

personal del centre està molt implicat en les tasques preventives i participa en campanyes informatives adreçades a adolescents així com xerrades a pares i mares sobre bons hàbits entre els més petits. Una de les iniciatives més destacades de la clínica és l'activitat per a escolars "Conèixer el dentista", que realitzen en col·laboració amb el Patronat Municipal d'Educació de l'Ajuntament de Terrassa.

"És molt important que la gent sigui conscient que la prevenció és la millor manera d'assegurar-nos una bona salut dental", indica la doctora Ros. "Cal desterrar l'hàbit d'anar al dentista quan hi ha dolor, ja que en aquest cas els tractaments són més compli-

PASSA A LA PÀGINA 9

### Cal empastar una dent de llet?

Es nens són un sector de la població molt important a l'hora d'inculcar bons hàbits de salut dental. De ben petits aprenen les tècniques bàsiques de raspallat i hàbits que els ajudaran a cuidar la seva salut dental també quan siguin adults. Cal conscienciar els pares de portar-los al més aviat millor al dentista. D'aquesta manera s'acostumarà als tractaments i perdran la por. Un cop a la consulta l'odontopediatra l'ajudarà a resoldre des de petits problemes de càries fins a mals hàbits que poden desencadenar en una futura maloclusió com la deglució atípica (posició inadequada de la llengua en deglutir), succió digital o respiració per la boca.

Els odontopediatres recomanen tractar qualsevol tipus de càries tant si apareixen en les dents de llet com en les definitives. •Cal valorar, el temps de permanència de la dent de llet per empastar-la. Si es preveu que la peça caurà a curt termini i serà substituïda per una dent definitiva, convé més l'extracció prematura. Si falta temps, convé tractar-la per evitar el dolor i preservar l'espai de la futura peça dental, indiquen des de Policlínic Terrassa.

Un altre tipus de prevenció important en els infants, si practiquen esport, són els protectors bucal personalitzats que adapten a la clínica i són molt indicats per evitar traumatismes de les peces dentals, recorda la doctora Emi Carreras.

## Carreras Dental aposta per la prevenció i la salut bucodental

Conservadora  
Estètica dental i facial  
Implantologia  
Periodòncia  
Ortodòncia  
Pròtesis fixes i amovible  
Odontologia i ortodòncia infantil  
Odontologia per a embarassades

20% dte.  
per majors  
de 65 anys

genèric.cat

## El 27% dels catalans visiten poc el dentista

Es estudis no enganyen i la salut dental segueix sent l'assignatura pendent dels catalans. La por al dentista o la crisi i la retallada de les despeses són els motius principals que desvelen els ciutadans a l'hora d'argumentar per què no van a visitar-se a una clínica dental.

Actualment un 27,9% dels catalans reconeix que només va al dentista si té algun problema o molèsties. L'enquesta anual "Prevenció e Higiene en España", presentada a l'octubre del 2012 i realitzada amb col·laboració amb la Universitat de Múrcia, reflecteix per comunitats autònomes com cuiden els ciutadans la seva salut bucodental.

Les dades registrades per l'enquesta a Catalunya indiquen que són lleugerament més elevades que a la resta de l'Estat, atès que el percentatge d'espanyols que no va a una clínica és del 24% davant el 27,9% de ca-

talans. Per sexes, les dones fan més prevenció, es cuiden més, perquè es constata que representen el 77,4% de la població que visita almenys una vegada a l'any una clínica per tal de fer-se una revisió, encara que no tingui cap problema dental ni s'hagi de sotmetre a algun tipus de tractament. En canvi, els homes són el 52,8% de pacients que compleixen amb el deure de fer-se exàmens anuals en una clínica.

### AMBIENTS AGRADABLES


Els darrers anys les clíniques dentals han adaptat les seves instal·lacions per crear ambients més agradables i acollidors, que ajudin els pacients a vèncer la por d'anar al dentista. Les sales d'espera o les consultes han incorporat colors vius (taronja, verd pistatxo...), fotos atractives i disposen de música relaxant. També compten amb sales o racons de joc per la diversió dels nens ▶

**carreras dental**

C/ de les Parres 10, Terrassa (al costat de la pl. Vella)

93 788 63 05

www.carrerasdental.com

Segeix-nos 

Dra. Emi Carreras  
Especialista en Estètica Dental

Visita ns i somriu!