

# ELLE

BELLEZA

SUPLEMENTO  
DEL N°187

LO ÚLTIMO  
CONTRA  
MANCHAS  
FLACCIDEZ  
Y ARRUGAS

**Los 80  
MEJORES  
PRODUCTOS  
DE BELLEZA**

SELECCIONADOS POR 15 EXPERTOS

CORE TRAINING  
FILA KICK POWER  
FLAMENCO FIT...

**ESTRENA  
DEPORTE**

MAQUILLAJE  
DE PRIMAVERA  
**LAS CUATRO  
CARAS DE  
MÓNICA CRUZ**

**SONRÍE SIN  
COMPLEJOS**  
AHORA ES MÁS  
FÁCIL QUE NUNCA

**LOS BIORRITMOS  
DE LA BELLEZA**  
LAS CREMAS TAMBIÉN  
TIENEN HORARIO

**CORREGIR EL COLOR DE LOS DIENTES ES EL TRATAMIENTO MÁS SENCILLO Y EL MENOS DOLOROSO. EXISTEN TRES SISTEMAS POSIBLES: EN CONSULTA, EN RÉGIMEN AMBULATORIO Y MIXTO. TÚ ELIGES.**

Para conseguir esa boca perfecta, existen técnicas cada vez más eficaces de blanqueamiento y procedimientos para cambiar la forma y posición de los dientes hasta conseguir lo que marcan los cánones. Y es que la estética dental tiene sus propios dictados. Si en moda diferenciamos entre la tendencia que marcan Calvin Klein y Ralph Lauren y la que dictan Armani o Saint Laurent, con los dientes pasa exactamente lo mismo. En Europa los patrones sobre la forma y el color de la dentadura son diferentes a los de Estados Unidos. A las americanas les encanta el *modelo Hollywood*, es decir, los dientes perfectamente simétricos, cuadrados y exageradamente blancos. A este lado del charco, se lleva un *look* más natural, esto es, unos dientes no tan blancos y no tan rigurosamente asimétricos.

En cambio, el patrón de sonrisa ideal es el mismo en todo el mundo. El borde de los dientes tiene que describir una pequeña curva para conseguir lo que se considera la curva de sonrisa de una persona joven —las personas mayores la tienen más recta, debido al desgaste de la dentadura—. Así que, si de pequeña tenías los dientes de conejo a lo Claudia Schiffer —los incisivos centrales más largos y anchos que los laterales y los caninos más subidos—, estás de enhorabuena, porque se consideran extremadamente *sexys*. Pero aquí no termina todo. La línea de las encías —la llamada línea gingival— y el arco de la dentadura también juegan un papel fundamental en la imagen final. La primera no tiene que ser muy visible y el segundo no debe

resultar demasiado convexo, para que al sonreír no se vea el espacio muerto que hay entre los dientes y las mejillas. Y así podríamos seguir hasta completar los más de quince patrones que se necesitarían para conseguir la llamada *sonrisa perfecta*. Para que puedas acercarte a ella, te presentamos los últimos tratamientos.

## BLANCO NUCLEAR

Si la naturaleza te ha dotado de unos dientes alineados, bien orientados y con una forma perfecta, pero algo oscuros, no desesperes. Solucionar las alteraciones del color es el tratamiento más sencillo y menos doloroso. Para aclarar los dientes, primero hay que verificar que las encías estén sanas. Después, hacer una limpieza que elimine las manchas superficiales producidas por la nicotina, la caféina, la teína y otros elementos colorantes, como el regaliz. Estas manchas, que siempre se quedan en la capa externa del diente y el esmalte se quitan con facilidad. Un chorro de bicarbonato es a veces muy útil para mejorar los resultados. Si la dentina —capa interna del diente y responsable de su color— está limpia, quitar las manchas del esmalte con una limpieza de boca suele ser suficiente para conseguir unos dientes más blancos. Si, en cambio, lo que está oscuro es la dentina, el único tratamiento capaz de aclararla es la técnica de blanqueamiento. ¿De qué se trata? «Consiste en aplicar un gel de peróxido de hidrógeno o de carbamida, los únicos capaces de atravesar la capa de esmalte y actuar a



## BOCAS PROFIDENT

Los iconos de belleza de hoy en día tienen en común que siempre nos regalan su mejor sonrisa ¿Nuestras favoritas? Las de Eugenia Silva, Claudia Schiffer, Jennifer Lopez, Cindy Crawford y, cómo no, Julia Roberts.

nivel interno», explica el Dr. Fernando Moraleda (Madrid, tel. 913 02 52 89; [www.smilelife.org](http://www.smilelife.org)). Existen tres alternativas. La primera consiste en exponer el diente a una concentración más alta de peróxido en la consulta del odontólogo (300 € la sesión). Una vez aisladas las encías, se aplica el gel sobre los dientes y se deja actuar entre 15 y 30 minutos. Son necesarias de dos a tres sesiones. Si se aplica calor 1 o 2 minutos directamente sobre cada diente con una lámpara de plasma o con un láser, se consigue acelerar el proceso sin modificar el resultado. A partir de la primera sesión se nota ya el blanqueamiento. La segunda alternativa consiste en hacer una primera sesión en consulta y seguir el tratamiento en casa durante dos semanas –el llamado blanqueamiento ambulatorio-. ¿Cómo? Colocándote sobre los dientes durante 2 o 3 horas todos los días unos moldes blandos de plástico hechos a medida e impregnados con el gel. En este caso la concentración de peróxido es mucho más baja. Y la tercera alternativa es hacer sólo el blanqueamiento ambulatorio (entre 400 y 550 €) durante tres semanas, que es cuando se pueden apreciar los resultados. En cualquiera de los tres casos el blanqueamiento puede durar hasta ocho años, aunque es conveniente hacer una sesión de mantenimiento cada dos o tres, porque el esmalte puede ensuciarse o perder espesor y alterar así el color de la dentina.

Los dientes que mejor se blanquean son los amarillos –por la edad o por naturaleza–. Los marrones, grisáceos o naranjas producidos por el consumo de tetraciclinas (medicamentos que se daban a los niños en lugar de los antibióticos) se aclaran bastante, pero no se blanquean, y ello siempre que el caso no sea muy agudo. Ojo: el tratamiento no blanquea los empastes.

## PUESTA A PUNTO

A partir de cierta edad la perspectiva de llevar aparato y lucir una sonrisa de acero durante más de dos años no es muy alentadora. Así que, si tienes la boca bien *amueblada* pero con algún diente demasiado pequeño, algo inclinado o ladeado, la mejor solución para alterar su forma y color son las carillas de porcelana (480 € por diente) y el contorneado estético (entre 200 y 400 €).

Una carilla es como un traje a medida que te permite elegir la sonrisa que más te guste. Son unas láminas finas de porcelana que se pegan sobre la cara visible del diente, utilizando para ello una resina de gran resistencia. Permiten alterar la morfología de los dientes pequeños, separados o torcidos. E incluso se pueden corregir las pequeñas desalineaciones gracias a unas carillas un poco más gruesas. Son ligeramente translúcidas, reflejan la luz e imitan a la perfección el color del esmalte natural de la dentadura. ►



**LA TÉCNICA  
MÁS NUEVA Y  
DISCRETA EN  
ORTODONCIA  
SE LLAMA  
INVISALIGN.  
SON UNOS  
MOLDES DE  
PLÁSTICO A  
MEDIDA QUE  
SE LLEVAN  
TODO EL DÍA.**

Las carillas no se manchan, no amarillean, es prácticamente imposible que se rompan y duran hasta 15 años. Lo único que puede pasar es que, con el tiempo, las encías se vayan retrayendo y se note una diferencia de color donde empieza la carilla. Pero, a menos que el diente sea muy oscuro, apenas se suele notar esa separación. Y en cualquier caso, antes o después de colocarlas, puedes modificar la línea gingival para mejorar su aspecto. ¿Cómo? Cortando, biselando o ensanchando las encías. De una sola vez habrás modificado la forma y el color de tus dientes de la manera menos agresiva. Y es la mejor solución para blanquear los dientes en caso de que los tratamientos de blanqueamiento habituales no den el resultado deseado. Si quieres abaratar costes, puedes recurrir a las carillas de *composite* (240 € por diente), el mismo material que se utiliza para hacer los empastes. Se desgasta un poco el diente, se aplica la masa de *composite* y se esculpe para modificar su forma y disimular pequeñas alteraciones en la desalineación. El *com-*

*posite*, al ser muy blanco, también altera el color de la dentadura. El resultado es bueno, pero no se consiguen la transparencia, la textura y la durabilidad de una carilla de porcelana.

La segunda solución para corregir tu dentadura es el contorneado estético. Es un método muy sencillo que consiste en limar y pulir los bordes de los dientes para mejorar la línea de la sonrisa. Se puede hacer cuando los dientes son irregulares o tienen los perfiles demasiado acentuados. En caso de tener un apiñamiento de los dientes inferiores, el contorneado producirá un efecto óptico de alineamiento. También consigue quitar años a la sonrisa, que va perdiendo su aspecto juvenil con la edad, por el desgaste de su contorno ondulado.

## **ORDEN Y CONCIERTO**

Si tus dientes están mal colocados, apiñados o desalineados de una manera exagerada y las técnicas anteriores no resultan eficaces, sólo queda una solución: la ortodoncia. Este tratamiento corrige las

malas posiciones y los posibles defectos de los huesos maxilares. Conseguirás que tu boca gane en belleza, masticarás mejor y la salud de tus dientes mejorará notablemente —la comida ya no quedará atrapada entre sus redes— Su único inconveniente es que tendrás que aguantar unos dos años de incómodos aparatos. Pero los resultados merecen la pena.

Después de tomar las medidas de tu dentadura y de sacar fotos de ella desde todos los ángulos para identificar el problema, se diseña a medida el mejor de sus trajes. Éste conseguirá mover los dientes y los huesos afectados de forma suave, continua y controlada sin ocasionar dolores o molestias. Hoy en día, existen varios modelos de prótesis. El más clásico son los soportes (*brackets*) que se pegan a los dientes y por los que discurren los alambres que generan la fuerza para desplazar la dentadura (3.000 €). Los *brackets* suelen ser metálicos, aunque los blancos de porcelana están muy de moda por su discreción, pero su tratamiento suele ser más largo. El segundo modelo más demandado, y también algo más caro, es la ortodoncia lingual (4.808 € aprox.). La diferencia entre los dos, es que en este caso los *brackets* y alambres van pegados en la cara interna de los dientes. El inconveniente es que no le sienta bien a todo el mundo; hay que tener una mordida específica para que al comer o al hablar el aparato no moleste. El último modelo, recién salido al mercado y difícil de encontrar todavía en nuestro país, es el Invisalign (7.400 €). Consiste en corregir los pequeños apiñamientos mediante unos moldes de plástico hechos a medida que hay que llevar las 24 horas del día —apenas se ven y no molestan—. Los moldes son diferentes entre sí y se van cambiando cada dos o tres semanas hasta conseguir un nuevo microdesplazamiento y obtener la alineación perfecta. Es el método más caro porque los moldes se importan directamente desde Estados Unidos.

Ten en cuenta también que, con cualquiera de estos tres procedimientos, a partir de cierta edad suele ser necesario quitar algún que otro diente. De esta forma se consigue el espacio suficiente para poder colocar en orden los que quedan.

### Direcciones para una boca perfecta

Madrid. Odontología estética: Dr. Moraleda (tel. 913 02 52 89);

## PERDER PESO

Ya disponemos del **absorbe-grasa más potente** que nos ayudará a prevenir esos quilos de más.

**S**ilueta Tabs con Absorbitol y Vitamina C es una nueva categoría de productos dietéticos. Ofrece a quienes siguen dietas, una alternativa para mantener, prevenir y perder peso de una forma natural, rápida y eficaz.

### ¿Qué es Absorbitol?

Se trata de un extracto de fibra que se encuentra de forma natural en el caparazón de algunos crustáceos. El Absorbitol atrae y retiene las grasas ingeridas evitando que éstas sean absorbidas por el organismo, eliminándose de forma natural. Así, al recibir menos grasas, el organismo debe utilizar las que tiene en reserva y pierde peso. La Vitamina C potencia el efecto absorbente del Absorbitol.

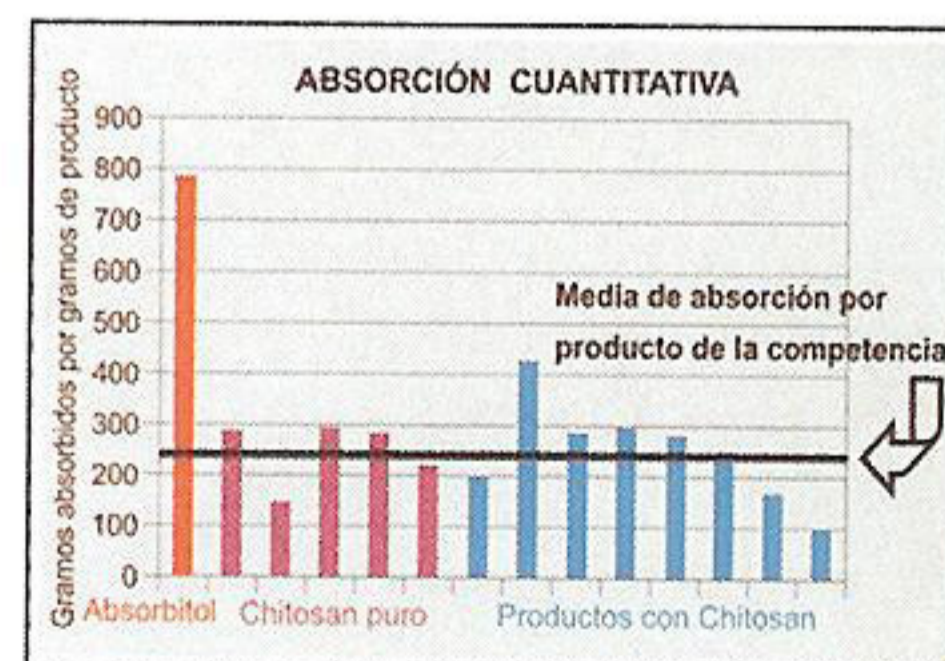
### Perder

#### 8 quilos en 4 semanas

#### Estudios realizados

Un reciente estudio clínico, realizado por el *Major U.S. Medical Research Center*, mostró que quienes tomaron Absorbitol dentro de una dieta pobre en calorías perdieron 8 Kg en un período de 4 semanas y que el grupo que siguió una dieta idéntica sin Absorbitol perdió apenas 2 Kg.

En este estudio se comparó Absorbitol con otros importantes productos absorbe grasas, bajo unas condiciones que simulaban el proceso de la digestión.



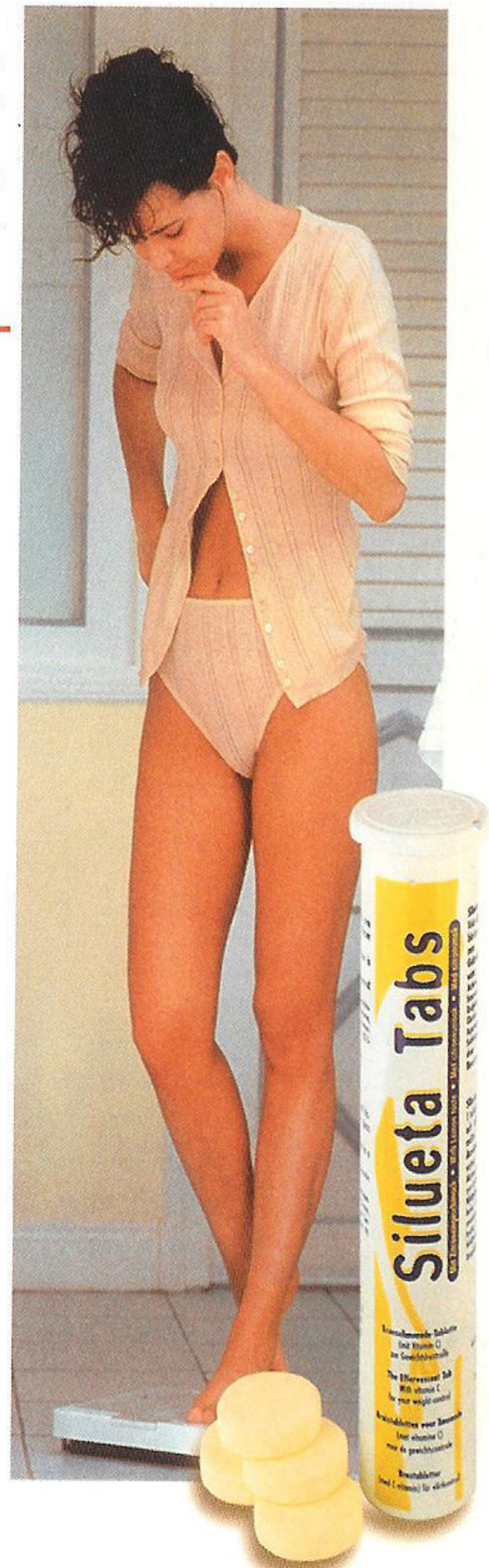
Capacidad de absorción de grasa:  
Chitosán ..... 250gr  
Absorbitol ..... 780gr

### Prevenir esos

#### "quilos de más"

Parece que tenemos ante nosotros el producto ideal que nos ayudará a perder peso y prevenir esos quilos de más para estar más esbeltas.

Silueta Tabs con Absorbitol se presenta en tubos de 20 comprimidos efervescentes con un agradable sabor a limón, antes de cada comida disuelva 1 comprimido en un vaso de agua y beber.



Distribuidor Farmacias:  
HILEFARMA tel.: 972 402 560  
fax: 972 402 561

Información: 902 102 106  
De venta en Farmacias,  
Herboristerías y Parafarmacias de  
[www.interpharmanet.com](http://www.interpharmanet.com)

