

José Ignacio Zalba



La boca, clave para tener una cara bonita

¿Sabes qué es lo que caracteriza a la belleza?

La característica clave de la belleza es la normalidad, que representa la correcta funcionalidad y la salud. Por eso, inconscientemente nos atrae y somos hipersensibles a ella

La forma de los huesos de la cara tiene su reflejo en el aspecto estético. La simetría facial es un indicador de BELLEZA.

La Naturaleza nos demuestra que existe un orden natural regido por leyes. Se llama Ley Natural a los fenómenos naturales que se repiten constantemente dadas ciertas condiciones necesarias. La vida es reconocible en la expresión “la función hace la forma”. Es un principio en el que la forma de un ser vivo está basada primordialmente en su función.

Las funciones de la boca representan un pilar fundamental en el desarrollo de la cara, que constituye una unidad morfo-funcional dinámica y cambiante que se va adaptando a las necesidades funcionales del individuo.

Las características en la forma facial, son la resultante del equilibrio neuro-muscular. La fuerza muscular desarrolla los huesos y los sostiene en el tiempo.

Cuando este equilibrio muscular se rompe por la alteración de funciones como la respiración, la masticación o la deglución,

que realizamos constantemente, la dirección de los huesos faciales se verá afectada y ocasionará variaciones en la simetría de la cara. De ahí que, nuestros rasgos faciales en las diferentes edades vayan alterándose. Los músculos de la cara pierden tono, fuerza e impiden un crecimiento equilibrado de los huesos que se alteran.

Algunas de las características faciales directamente relacionadas con la mala función de la boca son:

- Cara se tuerce o asimétrica: una nariz torcida u ojos que no están alineados, una oreja más alta que la otra, o mandíbula desviada.
- Cara plana donde los pómulos no son evidentes, ojeras, la nariz es más pronunciada, cae o se curva.
- Cara alargada, papada con falta de crecimiento y avance de los maxilares.
- Dientes torcidos y mal-oclusión.
- Piel más arrugada, menos brillo, con manchas, etc.

Un ejemplo de desequilibrio funcional fácil de observar es cuando comemos más de un lado que de otro, la cara se va

torciendo hacia el lado de la masticación. Otro simple, es como al respirar por la nariz se estimula el tercio medio facial, mientras que si lo hacemos por la boca los músculos pierden tono y fuerza entonces la cara se aplana, aparecen ojeras, la nariz se ve mayor, cae y tuerce.

Por otro lado al realizar estas funciones orales correctamente de forma regular se mejora la oxigenación de los tejidos y esto permite mantener una óptima irrigación sanguínea y drenaje linfático, lo que se traduce en menos ojeras y una piel más limpia, brillante, suave, con menos arrugas y manchas.

También la pérdida de dientes o las enfermedades de las encías como la periodontitis hacen que la cara se hunda por la pérdida de masa ósea de los maxilares. Además, las funciones se desequilibran, basta ver que si nos faltan dientes en un lado inevitablemente comeremos exclusivamente del otro.

Una dieta cocinada y blanda típica de entornos civilizados cortada con cuchillo y tenedor provoca poco ejercicio de masticación lo que se traduce en pérdida del tono muscular y el adelgazamiento de la piel le dan a la cara una apariencia flácida o caída. En algunas personas, las papadas caídas pueden crear la apariencia de un “doble mentón”.

La buena noticia es que a lo largo de la vida se pueden modificar las características, el tamaño y forma del rostro. A través de diferentes técnicas, ejercicios y aparatos se realiza un estímulo del sistema masticatorio-respiratorio para obtener una musculatura correctamente tonificada y simétrica.

Es una forma de gimnasia facial y de trabajo neural que no solo aporta beneficios estéticos, sino que también puede aliviar ciertos problemas como dolores de cabeza, dificultades en el habla, problemas articulares o cervicales, etc.

Durante toda la vida los músculos de la cara deben ejercitarse para no perder fuerza, tono y función. Unas medidas higiénicas caseras, sencillas que pueden realizarse de manera continuada para mantener una estética facial son:

- Cortar manzanas, bocadillos con los dientes anteriores.
- Masticar dieta dura alternativamente de forma unilateral alternando de lado.
- Respirar por la nariz.
- Tener colocada la lengua apoyada en el maxilar superior.

José Ignacio Zalba Elizari

Dentista Posturólogo
www.capedental.net



Protege tu
salud bucal
usando
productos
con CPC*

*Cloruro de Cetilpiridinio

PHB[®]

#sonreíresfácil



De venta en
farmacia y
parafarmacia.