

Plan de Contenido — Ortodóntica CR

Julio 2026

Reels

VIDEO 1

GANCHO

¿Sabías que como dentistas podemos ser los primeros en notar que no estás respirando bien mientras duermes?

DESARROLLO

Ciertos patrones de desgaste dental, la posición de la lengua y el tamaño de las estructuras de la boca son señales que un odontólogo entrenado puede identificar antes de que el problema llegue a afectar tu sueño de forma severa.

CTA

La apnea del sueño no siempre empieza con síntomas obvios. Por eso una valoración bucal completa es también una valoración de cómo respiras de noche.

VIDEO 2

GANCHO

Si al final de un día de trabajo sientes la mandíbula tensa o los dientes apretados, no lo descartes como cansancio normal.

DESARROLLO

Apretar los dientes de forma inconsciente durante el día, frente a la pantalla, en el tráfico o en una reunión, es bruxismo diurno. Y aunque no hace ruido, el daño que acumula sobre el esmalte y las articulaciones es real. Con el tiempo puede generar desgaste, sensibilidad y dolor muscular que muchos nunca asocian con sus dientes.

CTA

No tiene que doler para merecer atención. Si lo reconoces en tu día a día, cuéntanoslo en tu próxima cita, hay solución.

VIDEO 3

GANCHO

Roncar no es simplemente un ruido molesto. Es una señal de que el aire está encontrando resistencia para pasar.

DESARROLLO

Esa resistencia puede venir de la posición de la mandíbula, del tamaño del paladar o de una vía aérea que no tiene el espacio que necesita. Y cuando se repite cada noche, el cuerpo paga el costo en calidad de sueño, oxigenación y descanso real.

CTA

El ronquido no debe normalizarse. En muchos casos tiene origen en la estructura oral y tiene solución.

VIDEO 4

GANCHO

Muchas personas creen que la apnea del sueño solo se trata con una máquina CPAP. Pero eso no es siempre así.

DESARROLLO

Existen dispositivos intraorales diseñados para reposicionar la mandíbula durante el sueño y mantener la vía aérea abierta. Son discretos, cómodos y para muchos pacientes representan una alternativa real y efectiva. La medicina dental del sueño existe precisamente para eso: ampliar las opciones y encontrar la que mejor se adapta a cada persona.

CTA

Si quieres saber si eres candidato, escríbenos y lo evaluamos.

VIDEO 5

GANCHO

La posición de tu lengua mientras duermes afecta cómo respiras, cómo descansas y con el tiempo, cómo luce tu cara.

DESARROLLO

Cuando la lengua no tiene suficiente espacio o adopta una posición baja, puede obstruir parcialmente la vía aérea y generar ronquido o apnea leve sin que lo notes.

Por eso en odontología funcional evaluamos la lengua no solo en relación con los dientes, sino con todo el sistema respiratorio. Porque todo está conectado.

CTA

Si roncas o amaneces cansado, agenda tu cita y lo revisamos.

VIDEO 6

GANCHO

Ese dolor agudo al tomar algo frío o caliente dura solo un segundo. Y por eso mucha gente lo ignora durante años.

DESARROLLO

La sensibilidad dental no es normal, es una señal. Puede indicar desgaste del esmalte, recesión de encía o el inicio de algo que todavía es fácil de tratar.

Lo que hoy es un instante de molestia, mañana puede ser un tratamiento mucho más largo.

VIDEO 7

GANCHO

La placa bacteriana se forma en tu boca cada día, sin excepción.

DESARROLLO

No importa qué tan bien te cepilles: en pocas horas las bacterias vuelven a organizarse sobre tus dientes y encías. Por eso la constancia importa más que la intensidad.

Un cepillado correcto dos veces al día, hilo dental y visitas periódicas no son lujos de higiene, son lo mínimo que tus dientes necesitan para durar toda la vida. Si no has ido al dentista en más de seis meses, este es tu recordatorio.

VIDEO 8 (VOICE OVER)

DESARROLLO

Texto:

La postura con la que duerme un niño dice más de lo que parece.

Cuando se encorva, estira demasiado el cuello o duerme con la boca abierta, no es solo una posición incómoda. Es el cuerpo buscando compensar una vía aérea que no fluye bien.

La boca abierta hace que la lengua pierda contacto con el paladar. Sin ese estímulo, el maxilar no recibe la señal para expandirse. El crecimiento facial toma una dirección hacia abajo en lugar de hacia adelante. No hay espacio para los dientes. Llegan las maloclusiones, el apiñamiento, los ronquidos... y eventualmente, los aparatos o incluso cirugía en la adolescencia.

La buena noticia es que el crecimiento facial se puede guiar, y cuanto más pequeño, menos intervención se necesita. No hablamos de aparatos ni de procedimientos. Hablamos de trabajar la función muscular correcta, la postura y la respiración desde temprano.

Si eres papá o mamá, vale la pena prestar atención a cómo duerme tu hijo. Y si conoces a alguien que pueda necesitar leer esto, compártelo.

REFERENCIAS

www.instagram.com/p/DZWWuAdRuCs

VIDEO 9 (VOICE OVER)

DESARROLLO

Vinicius Junior es uno de los mejores jugadores del mundo.

Y también es un respirador oral.

Su rostro cuenta una historia que empezó mucho antes del fútbol.

En la infancia, cuando nadie identificó el hábito a tiempo.

Año tras año, respirando por donde no debía, la mandíbula fue cediendo, el perfil se fue aplanando, el rostro tomó una dirección que nadie eligió conscientemente.

El Dr. Harvold lo estudió en los años 80 y los resultados fueron contundentes: la respiración bucal no solo cambia cómo se ve el rostro, cambia cómo funciona la boca, la mandíbula, las vías aéreas.

Y ese cambio, en un adulto como él, ya no tiene reversa fácil.

En tu hijo todavía sí.

El crecimiento se puede guiar. La función se puede corregir. Pero hay una ventana, y se cierra.