

GUIA DE CLINICAS DENTALES



Dr. AMBROSIO BERMEJO TUDELA

MEDICO - ODONTOLOGO
Estomatólogo de Sanidad Nacional.
Consulta diaria, excepto sábados,
previa petición de hora.
PARKING GRATUITO
Edif. Gran Hotel, C. Jara, 31-1.º
Teléfono **50 16 35. CARTAGENA**

ANTONIO BELOQUI ALARCON

MEDICO ESTOMATOLOGO
Colegiado 193
Calle Calvario, 33 - 1.º B
Teléfono (968) 83 35 62
30100 ESPINARDO-MURCIA

Dr. José-Ventura Pérez González

MEDICO ODONTOLOGO
COL. MED. N.º 5.223 — COL. ODONT. N.º 349
Avda. Infante D. J. Manuel, Edif. Tres Estrellas
(Entrada por C/. Jorge Manrique, 1-2.º C).
Teléf. (968) 343258 — 30011 MURCIA

DR. MIGUEL A. MARTIN PEREA

MEDICO ODONTOLOGO
Col. Médico n.º 3.476. Col. Odontólogo 340
Telf. consulta 529294. CARTAGENA
Gran Vía. Tel. 597580 FUENTE ALAMO

CONSULTA DE PERIODONCIA

Dr. Juan E. Vélez Soldervila
MEDICO ESTOMATOLOGO
PERIODONCISTA. N.º Colegiado 2.319
Col. Odont. N.º 221
C/ Prolong. de Santa Catalina, 82. Centro
Télf. 21 19 54 - 21 41 24. Fax. 22 13 79
D.P. 30.004 MURCIA

CLINICA DENTAL SANTIAGO EL MAYOR

Dra. Ana Rosaura Santana
Médico Odontología • N.º Colegiado 292
C/. Pío XII, 13. Edif. Menih. Tel. 34 17 50
300012 SANTIAGO EL MAYOR (Murcia)

Dr. Arturo J. Sánchez Pérez

Médico - Estomatólogo
Colegiado Médico 213. Estom. 1.356
POLICLINICO SAN CARLOS. C/. Miguel Hernández, s/n.
Teléfonos 269277-269207. 30011 MURCIA
SANGONERA LA VERDE: C/. Del Pilar, 1-1.º C
Teléfono 86 89 58

DR. JOSE ANTONIO LUQUE TORRES

MEDICO ESTOMATOLOGO
Colegiado Números 639 - 140
CLINICA DENTAL
Plaza del Rey, n.º 20, bajo
Junto aparcamiento
Tel. 50 69 08. CARTAGENA

CENTRO DENTAL ZARANDONA

CLINICA DENTAL
Dra. M.º del Rosario Sáenz Yuguero
Médico Estomatólogo
Col. 5043 - 317
Avda. José Alegría, N.º 75. Tel. 235330
ZARANDONA - Murcia

INFLUENCIA DE LOS ALIMENTOS SOBRE LOS DIENTES

No cabe duda de que la boca está preparada para masticar los alimentos que cada día ingerimos, y que éstos repercuten sobre la misma de dos maneras:

Una por vía general, es decir que lo que comemos es aprovechado por la boca para su desarrollo. Y no tan sólo a los que respecta al principio inmediatos: hidratos de carbono, lípidos y proteínas, sino también, y muy especialmente en la boca, el calcio, fósforo, fluor y demás minerales y oligoelementos así como a vitaminas, todas ellas contenidas fundamentalmente en las frutas y verduras frescas, vegetales y legumbres, leche, fresas, huevos. Una alimentación equilibrada que contenga todos estos elementos hará que se desarrolle y se mantengan perfectamente nuestros dientes.

La otra es por vía local, es decir que lo que comemos se pone directamente en contacto con nuestros dientes, en primer lugar, y esto influye sobre los mismos.

Así, si nuestra alimentación es muy rica en hidratos de carbono, sobre todo en pastas y en masas dulces y pegajosas, aumentará el número de caries por superficie dentaria, ya que estas sustancias se descomponen dando lugar por una parte a ácidos que atacan al esmalte y por otra sus productos de degradación sirven de alimento a bacterias que influyen también en la formación de caries.

Son hábitos nocivos para la boca el comer dulces, chocolates o caramelos sobre todo entre comidas, pues no suele ir acompañado de un cepillado de dientes que aliviaría la situación. También es nocivo no terminar las comidas de dientes con verduras -en forma de ensaladas- o frutas frescas, máxime si no se toman a ninguna hora del día, pues así nunca ingerimos las vitaminas y minerales que necesitamos. Tampoco es bueno tomar los alimentos muy cocinados, muy blandos, pues estos dejarán más residuos que si se toman crudos o poco cocinados; nunca será lo mismo tomar una mermelada, que está hecha de frutas, que las mismas frutas ingeridas frescas. Lo mismo que no se puede comparar un zumo de naranjas o de tomates con uno de lata o de tetrabrick, ni incluso las mismas naranjas o los mismos tomates tomados a bocados.

Hay que volver a nuestra dieta mediterránea, a nuestros potajes, guisados, estofados, etc..., a las carnes tal cual, no en forma de hamburguesas, croquetas..., a los pescados -sobre todo los azules- tan ricos en vitamina D, a las verduras frescas y a las frutas; no suplir estas nunca por pasteles y dulces y si es que estos tanto nos gustan, cepillar nuestros dientes perfectamente después de cada comida, para eliminar los residuos que puedan producir caries.

PARA ANUNCIOS EN ESTA SECCION

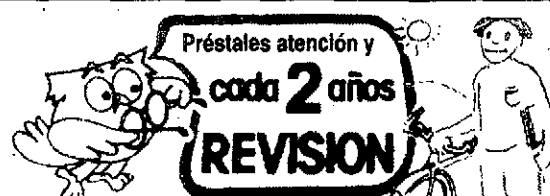
Teléfonos 62 82 15
36 91 00

Dos ojos para toda la vida



CAMPAÑA DE PROTECCION OCULAR

ASOCIACION DE UTILIDAD PUBLICA



- AGUSTIN DE FOXA, 2
- ALCALA, 44
- ALCALA, 50
- ALCALA, 111
- ALENZA (Estación de Autobuses)
- BARCELO (Fuencarral)
- BARQUILLO (Prin)
- BRAVO MURILLO, 122
- CAPITAN HAYA (Juzgados plaza Castilla)
- CARRERA DE SAN JERONIMO (Paseo del Prado)
- CASTELLANA, 148
- CONCHA ESPINA, 6
- CONDE DE PEÑALVER, 32
- CONDE DE PEÑALVER, 62
- CUESTA DE SAN VICENTE
- DIEGO DE LEON (Príncipe de Vergara)
- DIEGO DE LEON (Velázquez)
- EDUARDO DATO, 19
- FERRAZ
- FRANCISCO GERVAS (Hotel Meliá Castilla)
- FUENCARRAL
- GENERAL PERON, 12
- GENERAL PERON, 24
- GENERAL YAGÜE, 12
- GLORIETA DE ATOCHA
- GLORIETA DE BILBAO
- GLORIETA DE EMBAJADORES
- GLORIETA DE SAN BERNARDO

AQUÍ NOS TIENES EN MADRID



Puntos de venta donde se puede adquirir
La Verdad

- GOYA (Príncipe de Vergara)
- GOYA (Velázquez)
- GRAN VÍA, 23
- GRAN VÍA, 24
- GRAN VÍA, 39
- GRAN VÍA, 54
- GRAN VÍA, 71
- GUZMAN EL BUENO (San Francisco de Sales)
- HILARION ESLAVA, 2
- HOTEL VERGARA
- JOSE ABASCAL (Castellana)
- JUAN BRAVO, 44

- MAYOR, 5
- O'DONELL (Príncipe de Vergara)
- ORENSE, 44
- ORTEGA Y GASSET, 12
- ORTEGA Y GASSET, 22
- PADILLA, 1
- PASEO DE LA CASTELLANA, 40
- PASEO DE LA FLORIDA (Estación Renfe)
- PASEO DE LAS DELICIAS
- PASEO INFANTA ISABEL, 1
- PASEO DE RECOLETOS
- PLAZA ALONSO MARTINEZ (Sagasta)

- PLAZA AUGUSTO FIGUEROA
- PLAZA COMANDANTE ZURITA
- PLAZA DE CALLAO
- PLAZA DE CIBELES (Paseo central)
- PLAZA DE CIBELES (Paseo subterráneo)
- PLAZA DE COLON, 2
- PLAZA DE CUATRO CAMINOS (Santa Engracia)
- PLAZA DE CUZCO (Hotel Cuzco)
- PLAZA DE FELIPE II
- PLAZA DE MANUEL BECERRA
- PLAZA DE MONTERA
- PLAZA DE LA OPERA (Esquina Arenal)
- PLAZA DE LA OPERA (Palacio Música)
- PLAZA SANCHEZ BUSTILLO
- PLAZA SANTO DOMINGO
- PRINCESA, 23 (Hotel Meliá Princesa)
- PRINCESA, 54 (Corte Inglés Princesa)
- PRINCIPE DE VERGARA, 135
- PRINCIPE DE VERGARA, 210
- PRINCIPE DE VERGARA, 248
- PUERTA DE TOLEDO (Hotel Toledo)
- PUERTA DEL SOL, 8
- PUERTA DEL SOL, 10
- PUERTA DEL SOL, 13
- PUERTAS DE ALCALA
- RIOS ROSAS (Agustín de Betancourt)
- SERRANO, 108 (Embajada EE. UU.)