

Volver a lo natural en la estética dental

Durante años, la estética dental se guió por un ideal rígido de dientes extremadamente blancos, uniformes y perfectamente alineados. En consulta lo vi una y otra vez: pacientes que llegaban con pantallazos de sonrisas imposibles, moldeadas por filtros y expectativas ajenas a la biología dental. Hoy, por suerte, está ocurriendo un giro que celebro en que volvemos a valorar lo natural, lo que respeta la forma, la función y la identidad de cada persona.

Los dientes reales no son blancos puro ni gemelos perfectos. Tienen matices, ligeras asimetrías y texturas que les dan vida. Para mí, ese “imperfecto armónico” es signo de salud y autenticidad. No se trata de renunciar a la estética, sino de redefinirla, de dejar de perseguir una perfección artificial y apostar por resultados que convivan bien con la anatomía, la oclusión y el rostro de cada paciente.

En este cambio de mirada, la prevención vuelve a ocupar el lugar que nunca debió perder. Una buena técnica de cepillado, el uso de hilo dental, una alimentación equilibrada y controles periódicos son la base de una sonrisa bonita y duradera. Lo digo con absoluta convicción: muchos tratamientos invasivos se evitan con hábitos simples y sostenidos en el tiempo.

Quiero detenerme en un punto sensible, el uso indiscriminado de carillas dentales. Las carillas —de cerámica o resina— son una herramienta valiosa. Cuando están bien indicadas pueden devolver forma, color y función a piezas dañadas. El problema aparece cuando se usan para forzar una sonrisa estándar, sin un análisis funcional previo. He visto carillas sobredimensionadas que no respetan la oclusión; el resultado puede verse “perfecto” en la foto, pero traer sobrecargas, desgaste prematuro, sensibilidad e incluso dolor mandibular. Y casi siempre implican desgaste de esmalte, un tejido irremplazable que debemos preservar al máximo si realmente practicamos una odontología mínimamente invasiva.

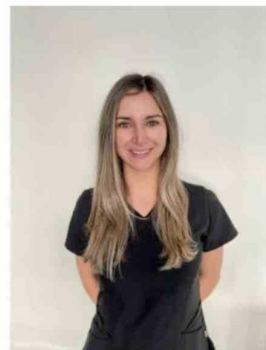
En la práctica cotidiana, esto se repite más de lo que quisiéramos, dientes

sanos intervenidos por moda. Por eso insisto en un enfoque conservador y educativo. Mi rol no es solo restaurar, sino también orientar, aterrizar expectativas y diseñar tratamientos que sean estéticos y funcionales a largo plazo.

Algo similar ocurre con ciertas tendencias decorativas, como las joyas dentales. Pueden verse llamativas, sí, pero requieren evaluación y mantenimiento rigurosos. Mal indicadas o mal cuidadas, favorecen la acumulación de placa y complican la higiene, con el consiguiente riesgo de inflamación gingival. No se trata de demonizarlas, sino de poner los criterios clínicos por delante del impulso estético.

Volver a lo natural no es un retroceso; es madurez profesional y cultural. Es entender que una sonrisa hermosa no se construye únicamente en el sillón dental, sino —sobre todo— en la rutina diaria del paciente. Y es también un acto ético: priorizar la salud de los tejidos, la función masticatoria y la identidad facial por sobre un molde único que no nos representa.

Como dentista, mi compromiso es claro: menos intervenciones innecesarias, más prevención; menos uniformidad, más armonía personalizada. Porque la sonrisa más bella no es la que parece de catálogo, sino la que te queda bien a ti.



**María Eugenia Carrasco
Hernández**
Académica Odontología
Universidad Andrés
Bello