



**MANTENGA** la salud dental de sus hijos prevenga las caries.

>2

GUIA

# salud



## Mes Nacional de Done Vida

>4-5



**VINCULAN** las migrañas con síndrome del intestino irritable. >6



**CONSEJOS** dentales para los Frenillos. >7

MANTENGA LA SALUD DENTAL DE SUS HIJOS

# Prevenga las caries

Son la enfermedad crónica más común entre los niños estadounidenses más que el asma.

**HEALTHDAY NEWS**

**H**ay varias cosas que los padres pueden hacer para ayudar a sus hijos a disfrutar de unos dientes y encías sanos durante toda la vida, afirma un experto dental.

Comience por crear una base con una dieta equilibrada, limitar los refrigerios, y cepillar los dientes y usar hilo dental todos los días, aconsejó Stephen Mitchell, director

de odontología pediátrica predoctoral de la Facultad de Odontología de la Universidad de Alabama, en Birmingham. Por supuesto, unos exámenes dentales regulares también son esenciales.

“Mire la etiqueta nutricional. Si el conteo de calorías es mayor que 10 por porción, los padres deben tener cuidado”, dijo Mitchell en un comunicado de prensa de la universidad. Las bebidas ricas en calorías deberían limitarse a una o dos veces por día, aconsejó.

Cada día, los niños deben comer tres comidas equilibradas que incluyan frutas, verduras, granos, proteínas y lácteos. Esto reducirá su necesidad de merendar durante el día y reducirá su riesgo de caries.

“Haga que los dulces sean una excepción. En un día normal, los padres deben limitar a sus hijos a una combinación de una o dos bebidas azucaradas, postres o dulces”, planeó Mitchell.

El mal uso de las tazas para

bebés es otro peligro.

“Las caries, sobre todo las ‘caries de biberón’, tienen que ver con el tiempo que los dientes del niño pasan expuestos a los azúcares”, explicó Mitchell. “Si usa un biberón o una taza para bebé, úselo mientras el niño está en la mesa a la hora de la comida. No permita que los niños lleven la taza por todos lados, y nunca permita que duerman con ella”.

Los padres deben cepillar los dientes de sus hijos pequeños durante dos minutos



**Consumir demasiadas bebidas** con azúcar natural o añadido puede conducir a las caries. FOTO: THINKSTOCK

al día, y concentrarse en la unión entre dientes y encías. Es esencial usar hilo dental entre los dientes de leche o permanentes que tengan contacto.

Los padres deben cepillar los dientes de sus hijos hasta que tengan 6 o 7 años, cuando ya tienen suficiente coordinación como para cepillárselos solos.

**Dr. Oscar Aldo Luna, DDS**  
Culmore Pediatric Dentistry and Orthodontics

*Nueva Oficina*

**Servicios:**

- Pediatría dental
- Ortodoncia (frenillos)
- Oxido nitroso (gas de la risa)
- Sedación moderada consciente
- Anestesia General para niños con Medicaid

6066 Leesburg Pike Suite 101, Falls Church, VA 22041  
Phone (703) 938-1415 Fax (703) 255-0295  
www.culmorepd.com

**Dr. Oscar Aldo Luna, DDS**  
Bright Smile Pediatric Dentistry and Orthodontics

**Servicios:**

- Pediatría dental
- Ortodoncia (frenillos)
- Oxido nitroso (gas de la risa)
- Sedación moderada consciente
- Anestesia General para niños con Medicaid

410 Pine St. SE Suite #100 Vienna, VA 22180  
Phone (703) 938-1415 Fax (703) 255-0295  
www.brightsmiles-children.com

**TOTAL DENTAL CARE**  
Dentista Familiar y Cosmética  
Dr. Linh Anthony Nguyen, D.D.S., P.C.

CORONAS, PUENTES, DENTADURAS, EXTRACCIONES, ROOT CANAL, IMPLANTES, COSMETICA DENTAL, TRATAMIENTO DE ENCIAS.

Abrimos hasta tarde los sábados y domingos.

**ORTODONCIA:**  
FRENILLOS PARA NIÑOS Y ADULTOS  
**SERVICIO DE EMERGENCIAS**  
Aceptamos la mayoría de seguros y Medicaid. Financiamiento a 12 meses sin intereses con crédito aprobado.

**PACIENTES NUEVOS**  
**Limpieza \$49**

Incluye: Exámen y consulta. Chequeo del cancer bucal 4 Rayos X (bitewing) Precio Regular \$200. Sólo pago en efectivo. No válido con seguro para terceros.

**703-256-1183**  
5017-B Backlick Rd. Annandale, VA 22003

**Vinh Tran, DDS**

**NUESTROS SERVICIOS:**

- Exámenes completos y Emergencias
- Limpieza Regular y Profunda
- Rellenos y Blanqueamiento
- Tratamientos de Conductos
  - Coronas y Puentes
- Dentaduras completas y Parciales

Siempre aceptamos nuevos pacientes! Entra para un examen completo o de emergencia, hablaremos de sus necesidades de salud oral, y cómo podemos ayudarle mejor.

Si las citas no son realmente su estilo, de igual forma los pacientes siempre son bienvenidos!

**Trabajamos con una gran variedad de seguros!**

**6329 ARLINGTON BLVD SUITE C FALLS CHURCH VA 22044**  
(703) 237 6703 • www.vinhtrandds.com  
Jueves, Viernes, Sabados 9 am to 4 pm • Domingos: 9 am to 1 pm

**Consultorio Dental de Nguyen, Tran, D.M.D.**

**OFRECEMOS:**

- Limpieza y rellenos
- Tratamiento cosmético (Bondings o revestimiento)
- Puentes y coronas
- Terapia de canales
- Tratamiento para la encías
- Extracciones
- El Dr. Nguyen coloca implantes e implantes en coronas

**BENEFICIOS:**

- **Consulta GRATIS**
- Atendemos niños a partir de los 4 años de edad
- 18 años de experiencia
- Precios razonables
- Planes de Pagos Disponibles

**7297-D Lee Highway (Esq. con Graham Road)**

**(703) 536 9886** Falls Church, VA 22042

## Ortopédicos dan recomendaciones

# Trate un tobillo roto

Si una fractura no se cura de manera apropiada puede desembocar en una artritis de tobillo.



PRNEWSWIRE

**M**uchas personas asocian las fracturas de tobillo con los deportes, pero no tiene que ser un atleta para lesionarse gravemente el tobillo. Las fracturas de tobillo, en la que hay una rotura parcial o total de hueso, les pueden suceder a cualquiera.

Algunas fracturas son pequeñas grietas en uno o más huesos de su tobillo. Otras fractura implican huesos destrozados. Puede experimentar dolor, hinchazón y moretones, y el tobillo puede estar roto aunque pueda caminar sobre él. Las personas pueden hacerse ver en la sala de emergencias o en el consultorio de su médico, pero es importante ser evaluado por un especialista ortopédico de pie y tobillo para determinar qué clase de tratamiento necesita.

“Una radiografía mostrará cómo se ve la fractura, qué huesos están rotos y cuán separados están los huesos”, dice David Levine, MD, un especialista ortopédico de pie y tobillo en New York. “Una radiografía también ayudará a determinar el mejor tratamiento.”

Existen muchos tratamientos para las fracturas de tobillo. La necesidad de una cirugía por fractura de tobillo depende de cómo se ve la articulación de su tobillo en la radiografía y del tipo específico de fractura. Restaurar la alineación de los huesos rotos es importante, dice Levine. Si una fractura no se cura de manera apropiada puede desembocar en una artritis de tobillo.

“El objetivo principal de la cirugía es ayudar



**Las personas** pueden romperse un tobillo al caerse, en un accidente de coche o por torcedura.

FOTO: THINKSTOCK

a que cure la articulación del tobillo con una forma normal,” dice Levine. “Una vez que se recompone el tobillo, el siguiente paso es recuperar el movimiento normal. Una vez que los huesos hayan sanado por completo, puede necesitar fisioterapia para restaurar la fuerza, el equilibrio y el acondicionamiento.”

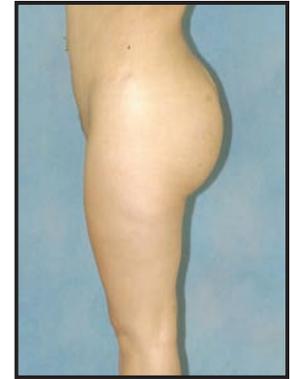
Los cirujanos ortopédicos de pie y tobillo son médicos (MD y DO) que se especializan en el diagnóstico y tratamiento de los trastornos osteomusculares y las lesiones en el pie y el tobillo. Los cirujanos ortopédicos de pie y tobillo utilizan métodos médicos, físicos y de rehabilitación así también como cirugías para tratar a pacientes de todas las edades.

*American Orthopaedic Foot & Ankle Society*

## EL DOCTOR DE NALGAS



ANTES



DESPUÉS

**También especialistas en:**

- Liposucción • Estiramiento de rostro • Aumento, reducción o elevación de senos • Reducción de abdomen • Remodelación de nariz • Cirugía de los párpados
- Implante de barbilla y mejillas • Implante de glúteos • Aumento de pantorrillas • Implante de pectorales para hombres • Inyecciones para las arrugas • Botox • Restylane.

**SE HABLA ESPAÑOL**

**WIDDER**

CENTRO DE CIRUGÍA COSMÉTICA Y PLÁSTICA

**Shlomo Widder, M.D., P.A. (703)506-0300**

8230 Leesburg Pike #630, Vienna, VA 22182

[www.widderplasticsurgery.com](http://www.widderplasticsurgery.com)



CLÍNICAS HISPANAS DE  
MEDICINA FAMILIAR Y PEDIATRÍA

EZRA MORGAN M.D.P.C.

**ESPECIAL PARA PERSONAS SIN SEGURO MÉDICO**

- Consulta. • Examen Físico.
- Exámenes de Laboratorio:

*Conteo sanguíneo completo. • Azúcar. • Función renal y Hepática. • Panel de Colesterol y Triglicéridos. • Examen de orina.*

**Todo por \$150 Dólares.**

**ESPECIAL DE SALUD PARA LA MUJER**

- Consulta. • Examen Físico.
- Examen de Citología ( Papanicolaou )
- Exámenes de Laboratorio:

*• Conteo sanguíneo completo • Azúcar • Función renal y Hepática • Panel de Colesterol y Triglicéridos • Examen de orina*

**Todo por \$240 Dólares**

**Woodbridge**

4001 Prince William Parkway, Suite 201,  
VA, 22193 • Phone: (703) 730-1735

**Falls Church**

2946 Sleepy Hollow Road, Suite 2-C,  
VA, 22044 • Phone: (703) 533 7647



Dentro de lo que se puede donar se cuentan: riñones, corazón, hígado, páncreas, intestinos, pulmones, piel, cornea, sangre, células, hueso y médula ósea. FOTO: THINKSTOCK

# El trasplante de órganos es uno de los avances más grandes de la medicina

## Mes Nacional Done Vida

Al convertirse en un donante de órganos, una persona puede salvar la vida de hasta ocho personas y mejorar la vida de decenas

A la vez de unir su voz, para destacar la creciente demanda de órganos existentes, los cuales no son suficientes para cumplir con ella, haciendo la urgencia para aquellos dispuestos y que son capaces de donar aún más y Mi gobierno se ha esforzado para apoyar los donantes y receptores, y para ampliar la disponibilidad de órganos para trasplante”, agregó.

“Juntos, podemos mejorar y salvar vidas”, afirma el presidente Obama.

córneas restaura vista a miles de personas cada año. Un donante del tejido puede ayudar más de 50 personas - curando las víctimas de la quemadura, salvando la vida de recién nacidos con defectos de corazón congénitos, sustituyendo tumores huesos, y más.

### Donación en vivo

Mientras que es importante hablar sobre las decisiones de final de la vida incluyendo la donación de órganos, ojos y tejidos, se hace más común para donar órganos y órganos parciales mientras viviendo. Aunque la decisión de convertirse en un donante vivo

### Donación

Actualmente existen más de 120.000 pacientes se encuentran en la lista de espera y casi 3.000 de estos viven en Oregon y Washington. Todos estos están esperando por la compasión y la generosidad

de otro para un regalo de vida. Mientras muchas vidas son salvadas a través del trasplante, una escasez creciente de donantes vivos y fallecidos significa que no todos recibirán su trasplante en el tiempo. Donación no sólo referirse a los órganos. Donación de

implica una cuidadosa consideración, ser un donante vivo ofrece a candidatos de trasplante de una alternativa a la espera de un órgano de un donante fallecido.

Si una persona desea donar un órgano a alguien en necesidad, mientras vivo, debe comenzar por ponerse en contacto con un centro de trasplante.

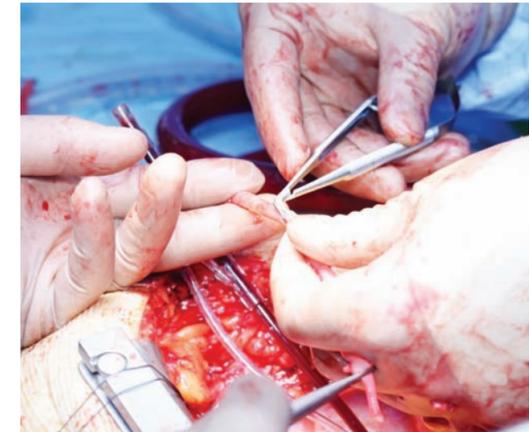
### Donación de órganos después de muerto

Millones de personas en el Noroeste Pacífico deciden tener un símbolo especial aparecen en su licencia o DMV-publicado\* declaran ID: un

“D” en Oregon y un corazón en Washington. Este símbolo significa que se ha registrado con el Oregon o Washington, dando consentimiento legal para la donación de órganos, ojos o tejidos después de la muerte, con el fin de salvar vidas y mejorar la salud a través de trasplante.

Esta decisión - y hablando con su familia, amigos y seres queridos acerca de su decisión de donar - podría algún día salvar una vida. Pero trágicamente, muchas familias no hablan de donación, bajando las probabilidades de donación de órganos, ojos y tejidos, un proceso complejo y sensible al tiempo, puede ocurrir en tiempo.

La donación de órganos es muy rara. De hecho, menos del uno por ciento de todas



Cada año los trasplantes ayudan a miles de personas a volver a gozar de una vida sana. FOTO: THINKSTOCK

las muertes se produce en el entorno médico que apoya la donación de órganos. Para que una persona puede ser un donante de órganos, tiene que darse tres condiciones: la persona tiene que estar hospitalizado, conectado a un respirador artificial, y ha sufrido un traumatismo en el cerebro, lo que suele deberse a un traumatismo craneal irreparable, como un aneurisma o choque en carro.

cumplen los criterios para la donación de órganos, donación de córneas o tejidos está abierto a casi todo el mundo. Cada donante de córneas y/o tejidos puede restaurar la visión, restaurar la movilidad perdida o salvar las vidas de hasta 50 personas.

### Trasplantes

Para muchas personas someterse a un trasplante de órganos es la única opción de tratamiento. Cada año los trasplantes ayudan a miles de personas a volver a gozar de una vida sana, gracias al generoso obsequio de su donante.

### Donación de Ojos y Tejidos

Mientras que menos del 1% de las muertes de hospital



Cada año los trasplantes ayudan a miles de personas a volver a gozar de una vida sana. FOTO: THINKSTOCK

## Dato

[www.OrganDonor.gov](http://www.OrganDonor.gov)  
información de donación y registro.

LA BELLEZA NO DEBE SER PRIVILEGIO DE UNOS...

DR. PAUL S. THESIGER M.D. P.C.  
*experiencia - garantía*

**thesiger**  
Plastic Surgery

CENTRO DE CIRUGÍA  
**Plástica & Estética**

Consulta por nuestro Plan de Financiamiento sin intereses

- LIPOSUCCIÓN CON LASER
- AUMENTO DE GLUTEOS. IMPLANTES E INYECCIONES DE GRASA
- RINOPLASTÍA Y RECONSTRUCCIÓN
- ABDOMINOPLASTÍA (TUMMY TUCK)
- LEVANTAMIENTO E IMPLANTE DE MAMAS
- REJUVENECIMIENTO FACIAL NO QUIRÚRGICO - LIFTING
- TRATAMIENTO PARA ESTRIAS Y CELULITIS
- CONTORNO CORPORAL (CARBOXITERAPIA)

WWW.THESIGERPLASTICSURGERYMD.COM    Consultas en Español: (301) 951-8122    5530 Wisconsin Ave Suite 1235 Chevy Chase MD 20815

Dr. Richard W. Pei, MD, PhD, FACOG  
Dr. Anna Le, FACOG  
Dr. Divya Sridharan  
*Obstetricia, Ginecología e Infertilidad*

Cuidado Prenatal y Partos  
Papanicolaou y Examen Físico

Planificación Familiar  
Enfermedades Venéreas  
Infecciones Vaginales

Sonogramas  
Dolor pélvico  
Sangrado Irregular

Cirugía Ginecológica

- Incontinencia urinaria y fecal
- Reparación de la relajación vaginal y libioplasty
- Reparación de ligadura de trompas para lograr un embarazo

“Precio Económico” para pacientes sin seguro

Fairfax Hospital Location  
3301 Woodburn Road, Suite 102  
Annandale, VA 22003  
Woodburn: (703) 698 9668

Annandale Location  
4208 Evergreen Ln., Suite 213  
Annandale, VA 22003  
Evergreen: (703) 642 7522

Herndon Location  
106 Elden St., Suite 13  
Herndon, VA 20170  
Herndon: (703) 436 2433

[www.starcareobgyn.com](http://www.starcareobgyn.com)

**MEDICINA GENERAL**  
**DR. ANTONIO RIVERA**

COLESTEROL • HIPERTENSIÓN • DOLOR DE ESPALDA  
DIABETES • FLU • ASMA • VACUNAS • DERMATOLOGÍA

**ATENDEMOS TODOS LOS DÍAS**  
6319 CASTLE PL. SUITE 1E, FALLS CHURCH, VA 22044  
(Muy cerca a la Ruta 7 W. Broad St. y Ruta 29)

PROMOCIÓN ESPECIAL:  
CONTROL MÉDICO ANUAL PARA HOMBRES Y MUJERES  
PLANES DE SALUD PARA PERSONAS SIN SEGURO  
ACEPTAMOS LA MAYORÍA DE SEGUROS, MEDICARE, MEDICAID

TEL: **703 532 1222**

# Aunque se desconoce las causas exacta Vinculan las migrañas con síndrome del intestino irritable

## Un estudio halla evidencias de ADN compartido.

### HEALTHDAY NEWS

La genética podría explicar los vínculos que existen entre el síndrome del intestino irritable (SII)

y las migrañas y las cefaleas tensionales, informan unos investigadores.

“Dado que el dolor de cabeza y el SII son afecciones tan comunes, y se desconocen las causas de ambas, des-

cubrir un vínculo posible que pudiera iluminar la genética compartida de estos problemas es alentador”, dijo en un comunicado de prensa de la Academia Americana de Neurología (American Academy

of Neurology) la autora del estudio, la Dra. Derya Uluduz.

Los hallazgos podrían ayudar a descubrir nuevos tratamientos para ambos trastornos, sugirieron Uluduz, de la Universidad de Estambul, en Turquía, y sus colaboradores.

El estudio incluyó a 107 personas con migrañas, 53 con cefaleas tensionales, 107 con SII y 53 que no sufrían de ninguna de esas afecciones.

Las personas con migrañas tenían alrededor del doble de probabilidades de también sufrir de SII que las personas con cefaleas tensionales: un 54 frente a un 28 por ciento, respectivamente. De las personas con SII, 38 también



**¡¡¡Ahora contamos con un dispositivo de tracción para la pérdida de erección prematura!!!**

**GERMANTOWN**

Urology Center

Se habla español

Los resultados médicos que tú necesitas. La relación personal que tú quieres.

**CENTRO DE ALTA CALIDAD**

- Eliminación de piedras en el Riñón y la Vejiga sin cirugía.
- Problemas de Próstata: cáncer, agrandamiento de la próstata, cirugía con laser para problemas de la próstata.
- Tratamientos para la impotencia sexual masculina sin cirugía.

CITAS EL MISMO DIA DISPONIBLES LLAMANDO PRIMERO.

**VIAGRA O CIALIS GRATIS**  
\*Con consulta

Con una Vasectomía sin bisturí el sábado, puede estar de regreso al trabajo el lunes.

**Tratamos la eyaculación precoz**

**DR. ALLEN A. FARSAI** Atendemos Sábados de 8am - 2pm

**10%** de Descuento a clientes que vivan en Silver Spring.

**10%** de Descuento en las consultas los días sábados.

Germantown Urology Center  
20629 Boland Farm Road, Germantown, MD 20876  
**301-428-3040**



## Pediatras de Springfield

Dr. Arshia Qadir  
Dr. Heidi Sampang  
Dr. Jacqueline Hoang

Los mejores Pediatras en el área

Venga y lo ayudaremos con la salud de su hijo

- Atendemos a niños recién nacidos hasta los 21 años de edad, chequeos médicos, vacunas, comportamiento del niño
- Aceptamos la mayoría de seguros médicos, incluso Medicaid.

5502 Backlick Road  
Springfield, VA 22151

Disponibles horarios en la noche y fines de semana

**703-642-8306**

Embellezca su figura

**CUIDADO DE LAS VENAS VARICOSAS**

• Tratamiento con Láser, Cuidado de la piel, Tratamos acné, Eliminación de vellos, inyección de botox, cirugía a rayo láser.

**ESCULTOR DE CUERPO CON O SIN CIRUGÍA**

• Remueve grasa no deseada • Liposucción bajo anestesia local (recuperación en menos de tres días)  
**Cirugía cosmética vaginal** (para mejorar su vida sexual)  
Rejuvenecimiento vaginal.

**FINANCIAMIENTO DISPONIBLE**

Dianna Yan, M.D.  
American Academy of Cosmetic Surgery

Maryland  
8909 Shady Grove Ct. • Gaithersburg, MD 20877  
**301-963-3669**

Virginia  
8622B Lee Highway • Fairfax, VA 22031  
**703-876-6200**



Descuentos Especiales en tratamientos de liposucción, botox, venas y rejuvenecimiento vaginal

**Hung M. Nguyen, D.D.S., P.C.**

**DENTISTA Y COSMÉTICA FAMILIAR**

Cuidado dental de calidad para adultos y niños

- Chequeo Gratis
- Emergencias y pacientes sin cita son bienvenidos
- Aceptamos la mayoría de planes de seguro y todos los seguros PPO
- Precios especiales para personas sin seguro
- Hacemos Implantes de dientes faltantes
- Servicios en el mismo día para dentaduras rotas, coronas y puentes

SE HABLE ESPAÑOL  
**703-206-9202**

Lunes, martes, miércoles y viernes de 10am a 5pm  
sábado de 9am a 3pm

**ATENCIÓN DE EMERGENCIAS**  
571-230-6550



**7244 Arlington Blvd.**  
**Falls Church, VA 22042.**  
Estamos frente a Loehmann's Plaza



tenían migrañas y 24 también tenían cefaleas tensionales, hallaron los investigadores.

Entonces, los investigadores se enfocaron en la genética, en particular el gen transportador de la serotonina y el gen receptor de la serotonina A2. Los autores del estudio encontraron que las personas con SII, migrañas o cefaleas tensionales tenían al menos un gen que difería de los de las personas si ninguno de esos trastornos.

Los hallazgos fueron publicados en línea y se presentarán en abril en la reunión anual de la Academia Americana de Neurología en Vancouver, Canadá. Los datos y conclusiones se deben considerar preliminares hasta que se publiquen en una revista médica revisada por profesionales.

“Se necesitan más estudios para explorar este posible vínculo”, planteó Uluduz. “Descubrir los genes compartidos podría conducir a más estrategias de tratamiento para estas afecciones crónicas en el futuro”.

El SII, que provoca síntomas como dolor abdominal, calambres, una sensación de inflamación, gases, diarrea o estreñimiento, es el trastorno gastrointestinal más común en todo el mundo, señalaron los investigadores. Afecta a hasta 45 millones de estadounidenses. Se desconoce la causa exacta de la afección crónica, y muchas personas no reciben un diagnóstico.



## Dr. Kenneth Woo

D.D.S. LLC. & Associates  
(301) 933-1833 Kensington Dental Center  
(240) 683-3833 Gaithersburg Dental Care

# Consejos Dentales para los Frenillos

Aunque el cepillado dos veces al día es la recomendación estándar de cuidado oral, cuando se utiliza aparatos dentales, debe cepillarse después de cada vez que come - incluso después de que a media tarde coma aperitivos de máquinas expendedoras o algunos tentempiés tarde por la noche. Esto se debe a que las partículas de alimentos se quedan fácilmente atrapados en los frenillos, y cuanto más tiempo se quedan atrapadas esas partículas, mayor es el riesgo que tiene de desarrollar problemas dentales. Utilice un cepillo de dientes con cerdas suaves redondas, o un cepillo de dientes eléctricos, si lo prefiere.

Para empezar, enjuagarse la boca con agua para aflojar los alimentos atrapados alrededor de los aparatos de ortodoncia. Es importante cepillar cada diente en la línea de las encías y tanto por encima como por debajo de los soportes. Cepille su primera línea de las encías, sosteniendo el cepillo de dientes en un ángulo de 45 grados. A continuación, limpiar los frenillos con el cepillo en un ángulo hacia abajo en la parte superior de los soportes y el cepillado en un ángulo ascendente en la parte inferior de los soportes. Enjuagar de nuevo después del cepillado.

Use hilo dental al menos una vez al día, asegurándose de que el hilo dental no sólo sobre los frenillos, pero también debajo de los alambres. Para usar el hilo dental más fácilmente debajo de los alambres, use hilo dental o flosser de ortodoncia, que se puede comprar en las farmacias. La seda encerada es más fácil de deslizar entre sus dientes y menos propensa a engancharse en los aparatos



de ortodoncia que el hilo dental sin cera.

Si usted tiene el espacio entre los dientes, puede conseguir un pincel interproximal (también llamado interdental) que va entre los dientes y funciona mejor que el uso de hilo dental. Otra opción para las zonas de difícil acceso es un irrigador oral. Su corriente de agua pulsante puede eliminar la placa y los restos de comida.

### Cuida lo que comes

Cuando se utilizan aparatos dentales, tienen que ser más conscientes de lo que comen. Comer demasiados alimentos con azúcar y almidón puede causar la acumulación de placa alrededor de los frenillos, que pueden causar manchas en los dientes, causando caries o que

conducen a enfermedades de las encías. Usted debe evitar especialmente los alimentos pegajosos y masticables, como frutos secos, caramelos, chicles, mazorcas de maíz y goma de mascar, todos los cuales se pueden atascar y ser difícil de eliminar de los frenillos. Los alimentos duros son otro no-no. Los alimentos tales como nueces, hielo, palomitas de maíz y carne seca pueden romper los cables de los aparatos ortopédicos y aflojar los frenillos. Incluso los alimentos saludables, como las manzanas y las zanahorias crudas, puede ser problemáticos debido a que su textura dura puede dañar los cables. Para comer alimentos crujientes, cortarlos en pequeños trozos, de tamaño para morder.

**Y para cualquier consulta o para hacer una cita visite cualquiera de nuestra 2 clínicas:**

**GAITHERSBURG:**  
17 First Field Rd Gaithersburg,  
MD 20878 (240) 683-3833

**KENSINGTON:**  
3704 Perry Ave Kensington,  
MD 20895 (301) 933-1833

**USTED HA PERDIDO O TIENE UN DIENTE CAIDO O ROTO?**  
Descubra cómo los implantes dentales son la solución permanente.

### IMPLANTE DENTAL

a sólo **\$890**

No incluye el pilar y la corona. No se puede combinar con otras ofertas.

Especial para Pacientes Nuevos!

**GRATIS**

Exámenes & Rayos X necesarios

**GRATIS**

Consulta para Implantes, Extracciones, Dentaduras y Frenillos.

**10% Dcto.**

En cualquier procedimiento dental (Sólo a pacientes nuevos)

\*Algunas restricciones pueden aplicar.

## Kenneth M. K. Woo, DDS, LLC

Implantes & Consulta de Ortodoncia GRATIS... **Llámenos hoy mismo!**

- ☛ Atención personalizada y de Calidad - en cada vez
- ☛ Implantes para los dientes que faltan para estabilizar dentaduras
- ☛ Visitas de emergencia - el mismo día - disponibles
- ☛ Endodoncia en Sesión de un Solo Día & Invisalign®
- ☛ Citas convenientes por la tarde y los sábados
- ☛ Opciones de pago y de financiación asequibles



[www.MyBestDentalCare.com](http://www.MyBestDentalCare.com)



Kensington Dental Center:  
301-933-1833  
3704 Perry Ave.  
Kensington, MD

Gaithersburg Gentle Dental:  
240-683-3833  
17 Firstfield Rd. #101  
Gaithersburg, MD





Para su conveniencia, nuestra oficina satélite está abierta ahora en Van Ness, DC!



Los doctores Friedman, Moainie y Saeed estarán disponibles para atender pacientes.

Para usted, significa el mismo cuidado de la vista profesional y asequible, además de acceso a tecnología de punta, eficiencia y cuidado amoroso.

Llame al 301-896-0890 para averiguar si su Visionary Eye Doctor puede verlo en DC o en Maryland.

**SEDE: ROCKVILLE**  
11300 Rockville Pike,  
Oficina 1202  
Rockville, MD 20852

Invitamos a todos a que vengan y vean nuestras nuevas instalaciones, localizadas convenientemente sobre la estación del Metro de Van Ness.  
**SEDE: VAN NESS-DC**  
4301 Connecticut Avenue, NW,  
Oficina 125, Washington, DC 20008

Teléfono: **301-896-0890** • [www.voeyedr.com](http://www.voeyedr.com)



EN ORDEN DE IZQUIERDA A DERECHA:

▶ **Los doctores Maliha Saeed y Babak Hosseini** son optometristas especializados en examen de ojo básico, medida de gafas y/o lentes de contacto y asisten a los oftalmólogos en el manejo de antes y después de cirugías de ojos.

▶ **La doctora Lorena Riveros** nacida en Colombia, es optometrista especializada en examen de ojo básico, medida de gafas y/o lentes de contacto y asiste a los oftalmólogos en el manejo de antes y después de cirugías de ojos. La Doctora Riveros habla español.

▶ **El doctor Fritz Allen** de origen haitiano, no solo habla francés sino también habla un impecable español. El Dr. Allen le brindará un examen completo médico de los ojos. Él se especializa en exámenes de la retina, cirugías de cataratas y glaucoma, entre otros servicios.

▶ **El doctor Alberto Martínez** nacido en Colombia, se especializa en cirugías de cataratas, pterigión y trasplantes de córnea.

▶ **La doctora Sandra Cremers** de nacionalidad boliviana, le ofrece examen completo médico de los ojos y cirugía de cataratas. La Dr. Cremers también se especializa en el tratamiento de ojos secos y Rosácea ocular.

▶ **Los doctores Leonard Friedman y Nima Moainie** se especializan en brindarles exámenes completos médico de los ojos. Ellos también son cirujanos de cataratas y glaucoma. Ellos verán pacientes en la nueva sede de Visionary Eye Doctors en Van Ness DC.

Estamos aceptando nuevos paciente. Trabajamos con la mayoría de los seguros en nuestras oficinas de Virginia y Maryland. Hablamos Español



Horario: Lunes a Viernes de 9am a 5pm y Sábados alternados de 8:30am a 12:30pm

## Medicina Familiar:

- Citas para el mismo día
- Exámenes físicos Generales
- Visita por Enfermedad
- Vacunas para Viajes
- Programa de Pérdida de Peso
- Exámenes Ginecológicos
- Lesiones personales y los accidentes labores.
- Vacunas (Formularios Disponibles)

Por Favor llamar al **(301) 805 4348** Oficina de Maryland

**(703) 418 1870** Oficina de Virginia para pautar su próxima cita.