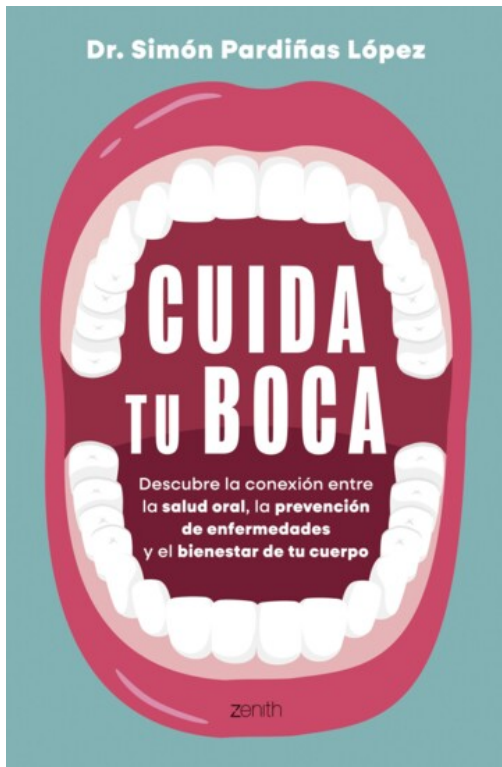




Fecha de publicación:
23/09/2026

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Cuida tu boca

Dr. Simón Pardiñas

Un libro revelador que explica cómo la boca es en realidad una pieza clave para prevenir enfermedades y mejorar el bienestar general de tu cuerpo.

Un libro revelador que explica cómo la boca es en realidad una pieza clave para prevenir enfermedades y mejorar el bienestar general de tu cuerpo.

Cuando pensamos en cuidar la salud solemos pensar en la alimentación, el ejercicio o el sueño. Pero hay un factor fundamental del que apenas se habla: la boca.

Cada vez más estudios científicos demuestran que la salud oral está profundamente conectada con el resto del organismo. Las encías, las bacterias que habitan en la boca o incluso la forma en que respiramos pueden influir en la inflamación del cuerpo, el sistema inmunitario, el sueño o la salud cardiovascular.

En este libro revelador, el doctor Simón Pardiñas explica de forma clara y sorprendente por qué cuidar la boca es mucho más que una cuestión dental. A partir de la ciencia más reciente y de su experiencia clínica, descubrirás cómo la boca se relaciona con todo el organismo y qué hábitos sencillos pueden ayudarte a proteger tu salud y mejorar tu bienestar.

Descubrirás:

- Cómo la salud de tus encías puede influir en enfermedades como la diabetes o los problemas cardiovasculares.
- Qué papel juega el microbioma oral en el equilibrio del organismo.
- Por qué la respiración, la masticación o la saliva son claves para tu bienestar.
- Qué señales de tu boca pueden estar alertando de problemas en tu cuerpo.
- Qué hábitos sencillos pueden ayudarte a cuidar tu boca y mejorar tu salud general.

Porque cuidar tu boca es también cuidar todo tu cuerpo.

Dr. Simón Pardiñas

Simón Pardiñas es odontólogo, cirujano oral, periodoncista y Doctor en Ciencias de la Salud. En la actualidad es profesor adjunto en el Departamento de Cirugía Oral y Maxilofacial de la Universidad de Nueva York, y es investigador en el Grupo de Terapia Celular y Medicina Regenerativa de la Universidade da Coruña y el Hospital Universitario de A Coruña.

A lo largo de su carrera ha completado formación en distintas instituciones internacionales y participa en proyectos de investigación y docencia en implantología y cirugía oral. Además de su actividad clínica e investigadora, desarrolla una destacada labor divulgativa sobre salud bucodental a través de Dentalk, uno de los canales de referencia en redes sociales sobre odontología donde reúne una comunidad de más de 1,8 millones de seguidores.