

El Centre Dental Francesc Macià explica los secretos del movimiento Mewing

En los últimos meses, ha surgido un fenómeno conocido como el movimiento Mewing, que ha captado la atención de muchas personas interesadas en mejorar su apariencia facial, postura y bienestar general

Se trata de una práctica que involucra la correcta posición de la lengua contra el paladar, con el objetivo de mejorar la alineación de los maxilares y, como consecuencia, modificar estéticamente la cara. El objetivo es eliminar la papada y conseguir una mandíbula cuadrada.

¿Qué es y dónde nace el Movimiento Mewing?

El término "Mewing" se deriva del apellido del Dr. John Mew, un ortodoncista británico que desarrolló esta técnica en la década de 1980. La premisa básica del movimiento Mewing es que la forma en que se coloca la lengua y se posiciona la mandíbula puede afectar significativamente la estructura facial y la postura del cuerpo.

La práctica del Mewing implica colocar la lengua en el paladar superior de la boca y mantener esta posición de forma constante durante todo el día, tanto en reposo como al hablar o tragar. Esta técnica promueve el desarrollo adecuado de la mandíbula, mejora la alineación de los dientes y fortalece los músculos faciales y del cuello.

El objetivo principal del movimiento Mewing es corregir problemas de maloclusión (mordida incorrecta), mejorar la estética facial y promover una mejor postura corporal.

Beneficios del Movimiento Mewing

Mejora de la postura: Al fortalecer los músculos del cuello y la mandíbula, el Mewing puede ayudar a corregir la postura y reducir la tensión en la parte superior del cuerpo.

Desarrollo facial: El Mewing puede promover un desarrollo facial más armonioso y simétrico, especialmente en personas más jóvenes cuyas estructuras faciales aún están en desarrollo.

Salud dental: Al corregir la posición de la lengua y la mandíbula, el Mewing puede ayudar a prevenir problemas dentales como la maloclusión y el apiñamiento.

Mejora de la respiración: Al mantener la lengua en una posición óptima, el Mewing puede facilitar una respiración nasal más eficiente, lo que puede tener beneficios para la salud respiratoria y el sueño.

Implicaciones a considerar de este movimiento

Si bien el movimiento Mewing ha ganado popularidad, es importante considerar algunas implicaciones antes de comenzar esta práctica:

Consistencia y paciencia: El Mewing requiere consistencia y paciencia para ver resultados significativos.

No es una solución rápida y los cambios pueden tardar meses o incluso años en manifestarse.

Consultar a un profesional: Antes de comenzar cualquier nueva técnica de salud, especialmente aquellas que involucran la estructura facial, es recomendable consultar a un ortodoncista u otro profesional médico calificado.

No es una solución universal: Si bien el Mewing puede beneficiar a muchas personas, no es la solución para todos los problemas faciales o de postura. Cada individuo es único y puede requerir enfoques personalizados.

Según el Centre Dental Francesc Macià de Sant Cugat del Vallès, el movimiento Mewing es una técnica que ha ganado popularidad en los últimos meses debido a sus presuntos beneficios para la salud facial y la postura corporal. Sin embargo, es importante practicarlo con moderación y bajo la guía adecuada para evitar posibles complicaciones. Con consistencia y paciencia, el Mewing podría ser una herramienta valiosa para mejorar la salud y la estética facial de aquellos que lo practican.

Datos de contacto:

Oriol Marquès
edeon
931929647

Nota de prensa publicada en: [Sant Cugat del Vallès](#)

Categorías: [Medicina Belleza Odontología](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>