vinetur

¿Cómo conseguir la sonrisa de un ángel de Victoria’s Secret? Las claves detrás de una sonrisa perfecta

De Bella Hadid a Adriana Lima, la Dra. Nadia Sarmini, de Clínica Dental Bernabéu, analiza la sonrisa de estas celebrities y descubre las claves para conseguir una sonrisa perfecta

lunes 26 de octubre de 2026

ESCRITO POR VALERIA GARCÍA



El último **Victoria’s Secret Fashion Show,** celebrado el pasado domingo en Los Ángeles, ha dado mucho de qué hablar. Desde el sorprendente debut de Kylie Jenner -que desfiló con un Fantasy Bra valorado en 45 millones de dólares- hasta el regreso de algunos de los ángeles más icónicos de la firma, como Adriana Lima o Alessandra Ambrosio. Sin embargo, hay un detalle que ha pasado más desapercibido: **las sonrisas de las celebrities que han conquistado la pasarela.**

Pero ¿qué tienen en común sus sonrisas? ¿Qué hace que unos dientes se perciban como perfectos sin perder naturalidad? Aunque muchas veces asociamos una sonrisa bonita con unos dientes extremadamente blancos y perfectamente alineados, la realidad es que su atractivo depende de un equilibrio mucho más complejo. La **Dra. Nadia Sarmini,** directora de **Clínica Dental Bernabéu** y especialista en diseño de sonrisas, explica cuáles son **las características que hacen que una sonrisa resulte armónica, luminosa y natural.**

¿Cuál es el secreto detrás de una sonrisa de pasarela?

Si algo tienen en común Kylie Jenner, Bella Hadid, Gigi Hadid y Adriana Lima, además de haberse convertido en auténticos iconos de belleza, es que sus sonrisas forman parte de su imagen. Y, aunque a primera vista pueda parecer que todas comparten una misma fórmula, lo cierto es que **no existe una única sonrisa perfecta.** El color, la forma y el tamaño de los dientes, su relación con los labios e incluso la expresión facial son elementos que influyen en cómo percibimos una sonrisa.

- “Una sonrisa bonita no tiene por qué ser completamente simétrica ni tener unos dientes extremadamente blancos. Lo que realmente marca la diferencia es que exista una armonía entre los dientes, los labios y el conjunto del rostro. De hecho, las pequeñas particularidades de cada sonrisa son muchas veces las que le aportan personalidad y naturalidad”, explica la Dra. Nadia Sarmini.

Y es que, al igual que ocurre con el maquillaje o los tratamientos de belleza, lo que favorece a una persona no tiene por qué funcionar en otra. Por eso, cada vez cobra más importancia una odontología estética personalizada, que busca potenciar los rasgos individuales en lugar de reproducir un mismo patrón de belleza.

A continuación, la Dra. Nadia Sarmini desvela las cinco claves que marcan la diferencia para una auténtica sonrisa de pasarela.



Dientes blancos, sí, pero sin efecto artificial

Una sonrisa luminosa siempre resulta atractiva, pero eso **no significa que cuanto más blancos sean los dientes, mejor**. De hecho, los tonos excesivamente claros y uniformes pueden generar un efecto artificial que resta naturalidad al rostro. El secreto está en elegir un blanco que favorezca, teniendo en cuenta el tono de piel, las características de los dientes y la propia expresión facial.

- “Uno de los errores más frecuentes es pensar que unos dientes muy blancos son sinónimo de una sonrisa bonita. Los dientes naturales tienen diferentes matices y transparencias, y precisamente eso es lo que les da vida. El objetivo no debería ser conseguir el blanco más intenso, sino un tono luminoso que resulte favorecedor y natural”, señala la doctora.

La forma y el tamaño: el equilibrio es la clave

¿Te has fijado en que algunas sonrisas transmiten dulzura, mientras que otras resultan más sofisticadas o expresivas? La forma y las proporciones de los dientes también influyen en la estética del conjunto.

Los dientes delanteros suelen tener un mayor protagonismo, pero su tamaño debe guardar una relación equilibrada con el resto de las piezas y con las facciones. Unos dientes demasiado grandes, excesivamente cuadrados o completamente idénticos pueden alterar esa armonía.

- “No se trata de diseñar dientes perfectos de manera individual, sino de conseguir que todos funcionen visualmente como un conjunto. A veces, modificar ligeramente la forma o las proporciones de determinadas piezas puede transformar una sonrisa sin necesidad de realizar grandes cambios”, explica la Dra. Sarmini.

Dientes alineados, pero sin perder personalidad

La alineación es otra de las grandes protagonistas de una sonrisa de revista. Sin embargo, una sonrisa atractiva no tiene por qué ser milimétricamente perfecta. De hecho, **determinadas pequeñas asimetrías pueden aportar personalidad**, siempre que no comprometan la salud bucodental ni la funcionalidad de la mordida.

- “Durante mucho tiempo se ha asociado la sonrisa perfecta con unos dientes completamente rectos e idénticos. Sin embargo, hoy buscamos resultados mucho más naturales. No siempre es necesario corregir cada pequeña irregularidad; lo importante es valorar cómo encajan los dientes en el conjunto del rostro y, por supuesto, que exista una buena salud oral”, apunta la especialista.

Las encías, las grandes olvidadas de una sonrisa bonita

Cuando pensamos en estética dental solemos fijarnos exclusivamente en los dientes, pero **las encías también tienen mucho que decir.** Su forma, su contorno y la cantidad que mostramos al sonreír pueden cambiar notablemente la apariencia de la sonrisa.

- Unas encías sanas, de aspecto firme y con un contorno equilibrado ayudan a enmarcar los dientes y contribuyen a conseguir un resultado armónico. “Podemos tener unos dientes muy bonitos, pero si las encías están inflamadas o presentan problemas de salud, el resultado estético se ve comprometido. Por eso, antes de plantear cualquier tratamiento de estética dental, es fundamental asegurarnos de que la boca está sana”, recuerda la directora de Clínica Dental Bernabéu.

Una sonrisa que encaje con tus facciones

Si hay algo que diferencia una sonrisa bonita de una realmente favorecedora, es su capacidad para integrarse con el resto del rostro.

La forma de los labios, la manera en que se elevan al sonreír, la estructura facial y las proporciones de los dientes forman parte de un mismo conjunto. Por eso, el diseño de sonrisas va mucho más allá de conseguir unos dientes blancos y alineados.

- “Cuando diseñamos una sonrisa, no miramos únicamente los dientes. Analizamos también los labios, las proporciones faciales y cómo se comporta la sonrisa en movimiento. El mejor resultado es aquel que parece que siempre ha formado parte de esa persona”, explica la doctora.

En definitiva, el verdadero secreto de una sonrisa de ángel no está en perseguir una perfección artificial, sino en **encontrar el equilibrio entre belleza, salud y naturalidad.** Porque, como sucede con cualquier tendencia de belleza, el mejor resultado es aquel que realza nuestros rasgos sin hacernos perder nuestra esencia.