

Todo lo que necesita
saber tras su
tratamiento con
implantes dentales



Todas las recomendaciones de este folleto son consejos de carácter general.
Siga siempre las instrucciones de su dentista.

| | |
|--|-----------|
| Disfrutar de los placeres de la vida | 4 |
| Día 1: ¿qué debo hacer ahora? | 6 |
| Preguntas frecuentes: "¿Es normal...?" | 8 |
| Higiene bucal | 12 |
| El cuidado de sus dientes | 13 |
| Utilizar hilo dental y cepillos interdientales | 14 |
| Recetas para la fase de cicatrización | 18 |
| Sopa de lentejas marroquí | 19 |
| Rodajas de polenta al horno | 20 |
| Batido de frutas «refrescante» | 21 |
| ¡Bienvenid@ al club! | 24 |
| La cuenta atrás hacia una vida plena | 26 |



Disfrutar de los placeres de la vida

¡Enhorabuena!

Cuando se decidió por los implantes dentales, le hizo un gran favor a su salud y a su apariencia física:

- Una dentadura completa puede mantener su hueso maxilar sano e intacto.
- Los dientes soportan los labios desde el interior, ayudando a lograr un aspecto más juvenil.
- Los implantes le ayudarán a comer y a hablar mejor.
- Lejos quedan los días cuando se tapaba la boca para reírse. Ahora puede volver a disfrutar de un estilo de vida más natural y espontáneo.

Mientras los implantes cicatrizan, puede ir pensando en todo aquello de lo que podrá disfrutar. Hasta ahora ha tenido que privarse de muchas cosas pero ya ha llegado la hora de volver a disfrutar de lo que le hace feliz... Sus nuevos implantes le ayudarán a recuperar su vida.

Disfrutar de la comida



Día 1: ¿qué debo hacer ahora?

Acaba de volver a casa tras la cirugía con implantes. Aparte del entumecimiento de la boca, todo parece ir bien, pero podría estar preguntándose si debe estar pendiente de algo. Lo mejor es simplemente tumbarse y relajarse. Tómese lo con calma hoy.

Pero antes, ponga algunas compresas frías en la nevera, porque es muy importante mantener la mejilla fresca. Y tenga a mano algunas bebidas frías como agua o té de hierbas o de frutas.

Repaso rápido: el primer día

- No realizar deporte ni levantar peso
- No fumar
- No beber alcohol
- No tomar café ni té negro
- Tratar de tomarse el día libre
- Mantener la mejilla fresca, pero no demasiado fría
- Pida a su dentista un analgésico que pueda tomar si lo necesita

Este es un consejo de carácter general.
Siga las recomendaciones de su dentista en todo momento.



Preguntas frecuentes: "¿Es normal ...?"

No se preocupe, es normal que note sensaciones extrañas tras la cirugía, pero preste atención a las señales que le transmite el cuerpo. Tenga especial cuidado con sus nuevos dientes y dedíqueles la dosis extra de mimos que necesitan.

"Acabo de volver de la cirugía con implantes y mi mejilla está comenzando a hincharse gradualmente, ¿qué puedo hacer?"

En las primeras 24 horas tras una cirugía con implantes, es importante refrescar frecuentemente la mejilla con una compresa fría que podrá obtener de su médico o en la farmacia. Lo ideal es refrescar la mejilla durante 20 minutos con descansos de 10 minutos. Puede notar algo de hinchazón los tres primeros días, pero debería ir desapareciendo gradualmente. En el caso de que no sea así, póngase en contacto con su dentista.

"Han pasado algunas horas desde la cirugía y la herida sigue sangrando, ¿qué debo hacer?"

Un sangrado leve no debe preocuparle, pero puede tratar de detenerlo mordiendo una gasa estéril suavemente. Si su médico no le ha dado ninguna, puede conseguirlas en la mayoría de las farmacias. Recuerde que enjuagarse la boca enérgicamente o succionar, por ejemplo con una pajita, puede prolongar el sangrado. Si el sangrado es muy abundante o no se detiene, deberá ponerse en contacto con su dentista.

"En cuanto me tumbo, siento una presión y palpitación incómodas".

Puede evitarlo usando una almohada adicional la primera noche para apoyar la cabeza en una posición más alta de la habitual.

"Tengo pequeños moratones en el rostro, ¿es normal?"

Los pequeños moratones no aparecen hasta unos días después del tratamiento con implantes y no han de ser motivo de preocupación. El color de los moratones irá cambiando a medida que los tejidos empiecen a cicatrizar.

"Mis labios están secos y algo agrietados".

Durante los 2 primeros días, use vaselina o un labial con lanolina para evitar que se le sequen los labios.

Un cacao labial normal no suele ser adecuado. Además, asegúrese de beber lo suficiente.

"¿Cuánto tiempo tarda la herida en cicatrizar?"

La primera fase es la cicatrización de la encía, que dura alrededor de una semana. La segunda fase, conocida como osteointegración, es la integración del implante en el hueso maxilar.

En la segunda fase, el hueso crece alrededor del implante, formando gradualmente una unión firme y estable.

Repaso rápido: ¿cuándo debería contactar con su dentista?

Póngase en contacto con su dentista si padece:

- Dolor severo
- Sangrado persistente
- Hinchazón constante





Por qué son importantes el cuidado y la prevención:

La inflamación bacteriana de la encía y hueso maxilar alrededor del implante, conocida como periimplantitis, es una de las complicaciones poco frecuentes que pueden surgir tras un tratamiento con implantes. La buena noticia es que manteniendo una buena higiene bucal, normalmente podrá prevenir su aparición, ya que la periimplantitis suele ser el resultado de un cuidado dental inadecuado. Cuando no se retira la placa de alrededor del implante regularmente, las bacterias pueden acceder al hueso maxilar a través de la encía y causar una inflamación. En los pacientes afectados de periimplantitis, las bacterias también atacan el hueso maxilar, lo que hace que se retraiga. En el peor de los casos, puede llegar a suponer la retirada del implante. Proporcionar un buen cuidado preventivo es, por lo tanto, lo mejor que puede hacer para cuidar sus implantes.

Higiene bucal

Un buen cuidado dental es un poco similar a realizar deporte: si se es constante, no se tarda mucho en ver los resultados. Y, a día de hoy, el esfuerzo realmente merece la pena, porque sus nuevos implantes serán una gran contribución a su calidad de vida.

Enjuagarse la boca

En los primeros días tras el tratamiento con implantes, el enjuague bucal es sin duda la mejor elección para el cuidado dental. En este punto, necesita proteger la delicada herida, de modo que ¡no use su cepillo dental! Justo después del procedimiento con implantes, espere 3 o 4 horas a que pare el sangrado, si lo hubiera, y enjuague su boca durante un minuto hasta 3 veces al día o según las recomendaciones de su dentista. Podría también recomendarle usar un enjuague bucal que contenga digluconato de clorhexidina.

Repaso rápido: el cuidado de sus dientes

Salvo que su dentista le haya dado otras indicaciones, siga estos pasos durante la semana posterior al tratamiento:

- Enjuague la boca hasta 3 veces al día
- El cuarto día tras la intervención, empiece a cepillarse los dientes de nuevo
- En ese momento, se recomienda utilizar un cepillo extra suave durante los primeros días



Cuidar bien sus dientes

Si todo va bien, el cuarto día tras la intervención debería ser capaz de volver a cepillarse los dientes con normalidad. No debería haber problema en utilizar su cepillo eléctrico en este punto, pero si no está seguro, utilice un cepillo extra suave para sus implantes las primeras semanas.

Utilizar hilo dental y cepillos interdientales

Las bacterias se acumulan en los espacios entre sus dientes, pero con un buen cuidado y constancia, es fácil mantenerlas bajo control. Su **dentista o higienista dental** le enseñará a utilizar el hilo dental y los cepillos interdientales, después bastará con un poco de práctica. Puede comenzar aproximadamente 4 semanas después de su tratamiento con implantes.



Bienestar

¿Necesita un poco de motivación para cuidarse los dientes? Siga leyendo...

- Es un hecho que lo primero que mira mucha gente al conocer a alguien, es su sonrisa.
- La mayoría de las personas asocian unos dientes blancos y brillantes con una buena salud, un carácter moderado, habilidad, fortaleza y credibilidad a la hora de comunicar.

A woman with blonde hair, wearing a dark blazer over a white shirt, is smiling. Behind her is a whiteboard with a hand-drawn bar chart. The chart has three bars: a tall red one, a shorter blue one, and a very short green one. An arrow points upwards from the top of the red bar.

**Confianza en
uno mismo**

Recetas para la fase de cicatrización

«La dieta blanda es solo para niños y enfermos...» ¡De ninguna manera! Especialistas en salud de todo el mundo llevan años demostrándonos que los purés de verduras y los batidos de frutas son absolutamente deliciosos y, al mismo tiempo, saludables. Pero los batidos no son la única fuente de múltiples beneficios nutricionales y vitaminas. Hemos recopilado algunas recetas de alimentos blandos que le encantarán, incluso cuando esté totalmente recuperado.





Sopa de lentejas marroquí

Los alimentos buenos para los dientes no tienen por qué ser insípidos. Con esta deliciosa receta, se sentirá como en un bazar de Oriente Medio.

150 g de lentejas rojas
aceite de oliva
1 cebolla
1 lata de tomates pelados
2 zanahorias
2 patatas pequeñas
½ cucharadita de cilantro molido

½ cucharadita de cúrcuma
1 pastilla de caldo vegetal (orgánica si es posible y sin potenciadores del sabor)
el zumo de medio limón
sal y pimienta

Corte la cebolla en trozos finos y fríala en aceite de oliva. Añada los tomates pelados, las zanahorias y las patatas cortadas. Incorpore la pastilla de caldo y los demás ingredientes en una cazuela que contenga 750 ml de agua, tápela y hierva a fuego lento durante 15 minutos. Sazone con sal y pimienta, cilantro y cúrcuma. Cuando haya terminado, añada el zumo de limón y triture con la batidora.

Rodajas de polenta al horno

En este caso nos inspiramos en la soleada Italia.

350 ml de caldo vegetal
75 g de polenta (si usa polenta instantánea ahorrará tiempo de preparación)
aceite de oliva
2 tomates grandes
queso Parmesano recién rallado

Hierva la polenta a fuego lento en el caldo vegetal, removiendo constantemente durante unos 5 minutos, mientras se cocina. Vierta la polenta cocinada en una bandeja de horno untada con aceite de oliva, repártala uniformemente y déjela enfriar. Después, corte la polenta en cuadrados y colóquela en una cacerola que haya untado previamente con aceite de oliva, alternando las capas con rodajas de tomate. Espolvoree generosamente con queso Parmesano y hornéela a 200 °C durante 20 minutos.





Batido de frutas «refrescante»

Este batido de frutas no solo sabe genial, sino que refrescará sus mejillas.

1 plátano
150 g de frambuesas congeladas
1 naranja
2 o 3 hojas de menta

Deje descongelar las frambuesas durante una hora. Colóquelas en la batidora con los otros ingredientes y tritúrelo todo hasta lograr una consistencia espumosa y cremosa.

Dieta blanda: paso a paso hasta volver a comer lo que quiera

Tras realizar un tratamiento con implantes, su dentista podría recomendarle dieta blanda durante los 3 primeros días, porque aunque el hinchazón sea leve, definitivamente debería evitar masticar con intensidad. Seguir una dieta blanda no solo supone no ejercer mucha presión, favoreciendo la óptima integración de los implantes, sino que mantiene las encías sin restos.

Repaso rápido: alimentación

Si su dentista no le ha recomendado otra cosa, los primeros 3 días:

- No coma alimentos picantes
- No beba alcohol
- No tome café ni té negro
- Deje enfriar los alimentos antes de comerlos
- Siga una dieta blanda



Actividades sociales

¡Bienvenid@ al club!

Con sus nuevos implantes, entra a formar parte de un creciente número de personas que han optado por una prótesis dental innovadora, duradera y estética. Ahora es el momento de volver a disfrutar. Practique deporte, salga, quede con amigos y, sobre todo, disfrute de la vida sin preocuparse de sus dientes.

Y, por supuesto, es importante realizar revisiones dentales (una o dos veces al año) para asegurarse de que podrá seguir disfrutando de su nueva vida. Sería ideal incluir en su programa de salud bucal, dos limpiezas dentales profesionales al año. Pida consejo a su dentista sobre cómo mantener su nueva sonrisa sana.





Diversión

La cuenta atrás hacia una vida plena

Alimentación y cuidados

| | Semana 1 | Semana 2 | Semana 3 | Semana 4 | Semana 5 | Semana 6 | Semana 7 | Semana 8 |
|--------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| Beber mucha agua | ■ | | | | | | | |
| Seguir una dieta blanda | ■ | | | | | | | |
| Comer alimentos fríos | ■ | | | | | | | |
| Evitar masticar intensamente | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| No beber alcohol | ■ | | | | | | | |
| No fumar | ■ | | | | | | | |
| Dormir con la cabeza elevada | ■ | | | | | | | |
| Mantener las mejillas frescas | ■ | | | | | | | |
| Tratar de tomarse el día libre | ■ | | | | | | | |

Higiene y precauciones

| | Semana 1 | Semana 2 | Semana 3 | Semana 4 | Semana 5 | Semana 6 | Semana 7 | Semana 8 |
|--|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| Usar enjuague bucal regularmente | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Proteger los implantes utilizando un cepillo extra suave. No cepillarse los primeros días | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Usar hilo dental a diario | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Evitar realizar deporte y otras actividades extenuantes | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Evitar la sauna y tomar el sol | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |

Estos son consejos de carácter general.
Siga siempre las recomendaciones de su dentista.

