

01 / ANTES DE LA COLOCACIÓN

Prepara tu tratamiento

Las carillas cubren la cara visible del diente para modificar su apariencia. Confirma si serán de resina o cerámica y qué cambios se harán en tus dientes.

1. Acuerda el material y el resultado

- La resina directa se modela y endurece con luz en consulta. La cerámica se fabrica a medida y se adhiere al diente. Ambas necesitan cuidados y mantenimiento.
- Revisa forma, tamaño y color en la prueba disponible y comunica tus dudas antes de la fijación definitiva. Si deseas blanquear otros dientes, planea primero la secuencia con tu odontólogo.
- Pregunta cuánto esmalte se modificará y qué alternativas tienes. El esmalte que se retira no vuelve a crecer; no asumas que el tratamiento será reversible.

2. Comparte tu salud y tus hábitos

- Antes deben atenderse caries y problemas de encía. Avisa si tienes sensibilidad, dolor, aprietas o rechinas, o practicas deportes con riesgo de golpes en la boca.
- Informa si tienes enfermedades, embarazo o alergias y comenta los tratamientos médicos que recibes. No cambies ningún tratamiento por tu cuenta.

3. Si te colocan carillas provisionales

- Evita arrancar alimentos con los dientes tratados. Corta la comida, elige alimentos suaves y evita lo duro o pegajoso mientras lleves provisionales.
- Pide una demostración de higiene. Algunas provisionales quedan unidas: no fuerces el hilo entre ellas ni intentes separarlas. Limpia las zonas accesibles con el método indicado.
- No prolongues los provisionales por tu cuenta. Conserva la cita para las definitivas y avisa si se aflojan, se rompen o lastiman.

Confirma el material, la forma y el color. Pide las indicaciones personales para tu caso antes de comenzar.

02 / EL DÍA DE LA COLOCACIÓN

Cuidados del mismo día

Antes de salir, confirma qué quedó colocado, cuándo puedes comer y si tienes alguna restricción particular. Las indicaciones dependen de los materiales y de si se utilizó anestesia local.

4. Si se utilizó anestesia local

- No mastiques mientras labios, lengua o mejillas sigan adormecidos. Evita alimentos y bebidas calientes para prevenir quemaduras o mordeduras.
- No muerdas la zona para probar si ya pasó el efecto. Si el adormecimiento dura más de lo explicado o te preocupa, contacta a la clínica.

5. Vuelve a comer sin forzar las carillas

- La resina que se endurece con luz queda firme en consulta. Si tus carillas se fijaron con cemento dental, sigue las instrucciones específicas del material. Si hubo anestesia local, espera a recuperar la sensibilidad y respeta cualquier espera adicional.
- Cuando te autoricen comer, comienza con porciones pequeñas y alimentos suaves si hay molestia. Corta manzanas, zanahorias o carnes firmes y mastica con los dientes posteriores.
- No pruebes la resistencia mordiendo hielo, huesos, uñas u objetos. Evita arrancar o jalar alimentos con las carillas; protege especialmente sus bordes.

6. Observa la sensibilidad y la mordida

- Puede haber sensibilidad leve y breve al frío o molestia de encía, especialmente si se preparó el diente. Debe mejorar; consulta si aumenta, aparece sola o te despierta.
- Si un diente pega primero, duele al morder o un borde lastima, llama ese mismo día. No aprietes para probarlo ni esperes a que se desgaste comiendo.

La adaptación no debe obligarte a soportar dolor creciente o sentir que un diente toca antes que los demás. Contacta a la clínica para revisarlo.

03 / CUIDADOS A LARGO PLAZO

Conserva tus carillas

La carilla necesita un diente y una encía sanos. El cuidado diario y las revisiones ayudan a detectar manchas, desgaste o problemas de ajuste a tiempo.

7. Limpia los dientes y los bordes

- Cepilla dos veces al día durante unos dos minutos con cepillo suave y pasta fluorada no abrasiva. Limpia todas las caras y la unión con la encía sin tallar fuerte.
- Limpia entre los dientes a diario con el hilo o accesorio indicado. Si se atora, se deshilacha o no pasa donde antes pasaba, no lo fuerces y solicita revisión.
- Escupe la pasta sin enjuagarte inmediatamente con agua. Todavía puede aparecer caries alrededor de las carillas: limita la frecuencia de azúcar y mantén tus controles.

8. Cuida el color y el acabado

- La resina puede mancharse y desgastarse con más facilidad que la cerámica. Modera la exposición frecuente a café, té, vino tinto y tabaco; consulta si notas cambios.
- No intentes pulirlas con polvos abrasivos ni usar blanqueadores sin indicación. El blanqueamiento no aclara el material de las carillas y puede crear diferencias con los dientes naturales.
- Si aparece una mancha o aspereza, pide valoración. El pulido, la reparación o el reemplazo dependen del material y del problema; no se realizan con remedios caseros.

9. Protege las carillas al morder y hacer deporte

- No uses los dientes para abrir paquetes, cortar hilos o morder plumas. Mantén el hábito de cortar los alimentos duros y evita morder hielo.
- Si aprietas o rechinas, pregunta si necesitas una guarda (protector dental para ese hábito). Si ya tienes una, revisa su ajuste antes de usarla; no la fuerces. Para deportes de contacto, usa el protector indicado.
- Acude a la revisión programada. La duración varía según el material, la mordida, los hábitos y la higiene; puede necesitarse mantenimiento, reparación o reemplazo.

Sigue la rutina correspondiente a tu material. Las carillas se cuidan en casa y se ajustan o reparan en consulta.

04 / PROBLEMAS Y CONTACTO

Cuándo pedir ayuda

Si algo cambia, contacta a la clínica antes de seguir usando el diente afectado. Una carilla suelta o rota necesita valoración aunque no provoque dolor.

10. Si se afloja, se rompe o se cae

- Evita morder con ese diente y llama ese mismo día. No tires de una parte que siga adherida ni intentes limarla, pulirla o pegarla.
- Si la carilla o un fragmento se desprendió por completo, retíralo de la boca y guárdalo en un recipiente limpio. No lo vuelvas a colocar para comer o dormir.

11. Solicita revisión pronta

- Contacta hoy si sientes que un diente toca antes que los demás, duele al morder, el dolor aumenta, aparece solo o persiste después del frío o calor. No esperes a tu control programado.
- Pide revisión por bordes que lastiman, sangrado persistente, mal olor, cambios en la unión entre carilla y diente o dificultad para limpiar. Un ajuste debe hacerlo el odontólogo.

12. Busca atención urgente

- Dolor intenso, pus, fiebre o hinchazón que aumenta: atención dental urgente. Si la clínica no está disponible, busca otro servicio de urgencias dentales.
- Dificultad para respirar o tragar, hinchazón extensa en boca o cuello, o hinchazón súbita de labios, lengua o garganta: urgencias médicas de inmediato.

TU PLAN Y CONTACTO

Paciente / fecha: _____

Profesional / dientes: _____

Material: [] Resina [] Cerámica Etapa: [] Provisional [] Definitiva

Comer desde / higiene indicada: _____

Guarda o protector / próxima revisión: _____

Clínica / horario / contacto fuera de horario: _____

Indicaciones personales: entregar por separado.

Ante dificultad para respirar o tragar, no esperes respuesta por WhatsApp: busca urgencias.