

01 / ANTES DE LA ENTREGA

Conoce tu dentadura

La dentadura completa reemplaza todos los dientes de una arcada: superior, inferior o ambas. Esta guía corresponde a la dentadura convencional apoyada sobre encías cicatrizadas.

1. Prepara la entrega

- Lleva tu dentadura anterior si la tienes. Informa si sientes boca seca, llagas o dificultad para hablar, comer o manipular la prótesis.
- Durante las pruebas, comenta cómo percibes la sonrisa, el tamaño de los dientes, el habla y el cierre de la boca. Pide aclarar cualquier incomodidad antes de terminar.
- La estabilidad depende de la forma de tu boca, los tejidos y el control de labios, lengua y mejillas. La dentadura inferior puede requerir más práctica.

2. Aprende a colocarla y retirarla

- Lávate las manos y practica frente a un espejo con tu odontólogo. Enjuaga la dentadura y asíéntala suavemente con los dedos, según la demostración.
- Para retirarla, libera con suavidad el sello. La superior sale hacia abajo y la inferior hacia arriba, siguiendo la maniobra indicada para tu boca.
- Si no sale con facilidad, no tires con fuerza ni uses objetos para hacer palanca. Pide ayuda a la clínica, especialmente si usaste adhesivo.

3. Sal con instrucciones claras

- Confirma el horario de uso, el limpiador, la forma de almacenarla, si puedes usar adhesivo y la fecha de ajuste.
- Si te extrajeron dientes para colocarla ese mismo día, solicita la guía de prótesis inmediata: el primer retiro y la primera noche tienen indicaciones especiales.

Cada dentadura necesita un periodo de aprendizaje y revisiones de ajuste. Conserva tu cita de control.

02 / ADAPTACIÓN

Hablar y comer

Al principio puedes notar más saliva, sensación de volumen y cambios al pronunciar palabras. La adaptación es gradual y puede necesitar ajustes.

4. Practica con calma

- Lee en voz alta y conversa en periodos cómodos. Repite las palabras difíciles; no necesitas apresurarte.
- Si la dentadura se levanta con frecuencia, choca al hablar o dificulta cerrar la boca, contacta a la clínica para revisar el ajuste.
- Una rozadura requiere atención. Si el dolor impide usarla, retírala y pide revisión; consulta cómo usarla antes de la cita sin soportar dolor intenso.

5. Alimentación paso a paso

- Empieza con huevo, pescado sin espinas, purés, frijoles suaves y verduras cocidas. Prepara bocados pequeños y mastica despacio por ambos lados.
- Al principio, evita cortar alimentos con los dientes delanteros de la dentadura: puede inclinarse. Corta la comida con cubiertos antes de llevarla a la boca.
- Añade alimentos más firmes conforme te sientas cómodo. Evita chicle y alimentos muy duros o pegajosos; no muerdas hielo ni huesos.

6. Adhesivo: úsalo con indicación

- Si tu odontólogo lo autoriza, usa un adhesivo para dentaduras y respeta la cantidad y la frecuencia del envase. No uses pegamentos domésticos.
- Retira cada día los residuos de adhesivo de la dentadura y de la boca antes de volver a aplicarlo.
- Si cada vez necesitas más producto o sigue moviéndose, solicita revisión del ajuste. No aumentes la cantidad para compensar una dentadura que ya no asienta.

Si comer sigue siendo difícil o no logras alimentarte adecuadamente, solicita una revisión sin esperar al siguiente control.

03 / HIGIENE Y DESCANSO

Limpieza todos los días

Aunque no tengas dientes naturales en esa arcada, debes limpiar tu boca y tu dentadura. Una rutina diaria ayuda a prevenir irritación, mal olor e infecciones.

7. Limpia todas las superficies

- Retira y enjuaga la dentadura después de comer. Cepíllala por la mañana y por la noche con un cepillo suave y limpiador no abrasivo para prótesis.
- Limpia la parte que toca las encías, los dientes y los bordes. Sujétala sobre una toalla doblada o un lavabo con agua para reducir el riesgo de rotura si cae.
- Usa el limpiador de remojo solo fuera de la boca y según su envase. Enjuaga muy bien la dentadura antes de volver a colocarla; nunca bebas la solución.

8. Limpia también tu boca

- Con la dentadura fuera, limpia suavemente encías, paladar y lengua con un cepillo suave, mañana y noche. Retira cualquier resto de adhesivo.
- Si conservas dientes naturales en la otra arcada, cepíllalos con pasta fluorada dos veces al día y limpia entre ellos diariamente.
- Avisa si observas ardor, enrojecimiento persistente, placas blancas o llagas. Evita colocar productos para prótesis directamente sobre esas lesiones.

9. Retírala para dormir y cuida el material

- Deja descansar las encías por la noche, salvo una indicación temporal expresa de tu odontólogo. Guarda la dentadura limpia y cubierta con agua fresca; cambia el agua a diario.
- Si se indica un remojo desinfectante, respeta su tiempo: no todos los productos permiten dejarla toda la noche. Si tiene una base blanda, pide su método de limpieza específico.
- Evita pasta dental común, cepillos duros, cloro doméstico y agua caliente o hirviendo. No intentes blanquearla ni quitar depósitos raspándola con objetos.

El remojo complementa el cepillado. Conserva el método de limpieza indicado para el material de tu dentadura.

04 / REVISIÓN Y CONTACTO

Cuándo pedir ayuda

La boca cambia con el tiempo. Tu odontólogo comprobará si basta un ajuste, si necesita adaptar la base o si conviene renovar la dentadura.

10. Solicita revisión dental

- Consulta por dolor, movimiento, dificultad para masticar, grietas o partes filosas. Si se rompe, deja de usarla, guarda las piezas y llévalas; no la pegues ni la limes.
- Pide valoración de llagas repetidas o enrojecimiento persistente. Una lesión que dura más de tres semanas necesita revisión, aunque no duela.

11. Pide atención el mismo día

- Dolor intenso, pus, fiebre o hinchazón de encía o cara requieren atención urgente. No los atribuyas solamente al uso de una dentadura nueva.

12. Acude a urgencias de inmediato

- Si te cuesta respirar o tragar, o aparece hinchazón importante de boca o cuello, busca atención médica inmediata. No esperes respuesta por WhatsApp.

TU DENTADURA Y CONTACTO

Paciente: _____ Fecha: _____

Arcada: ☐ Superior ☐ Inferior ☐ Ambas

Material / base blanda: _____

Uso diario / descanso: _____

Limpiador / remojo y tiempo: _____

Adhesivo autorizado / uso: _____

Próxima revisión: _____ Profesional: _____

Indicaciones personales: entregar por separado.

Acude a tus revisiones aunque no tengas dientes naturales. También hay que examinar las encías y el resto de la boca.