

# CÓMO CUIDARTE TRAS TU INTERVENCIÓN DE IMPLANTES

Si te has realizado ya la intervención de tus implantes, enhorabuena, tu tratamiento está ya casi completo. Sólo debes seguir unos sencillos consejos durante tu recuperación para que los resultados sean óptimos. No dudes en acudir a nosotros si notas algún cambio significativo en la zona, sientes alguna molestia o tienes alguna pregunta. Estaremos encantados de atenderte.

## PRIMERAS 24 HORAS

Durante el primer día tras tu intervención es fundamental que sigas cuidadosamente estos consejos para evitar complicaciones y ayudar a que todo vaya según lo previsto. De este modo tendrás además menos molestias y contribuirás a acelerar tu recuperación:



### HIGIENE ESPECÍFICA

Es muy importante para la correcta cicatrización no enjuagarse con nada durante las primeras 24h. A partir de ese momento podrás enjuagarte y cepillarte con normalidad. Es recomendable usar un cepillo suave y **gel de clorhexidina** en la zona intervenida, además de complementar el cepillado enjuagándote con colutorios de clorhexidina y agua salada, ya que previenen la infección de la zona intervenida y aceleran de la cicatrización respectivamente.



### QUÉ HACER SI HAY SANGRADO

Durante las primeras 24h es posible que exista un sangrado leve en la zona. No te preocupes y evita enjuagarte o escupir ya que podría favorecer un aumento del mismo. Si no cesa puedes colocar una gasa estéril en la zona intervenida y morderla ejerciendo presión durante 30-60 minutos para cortarlo. Tras ello no te enjuagues para no deshacer el coágulo, ya que podría volver a sangrar.



### FRÍO CONTRA LA INFLAMACIÓN

Para minimizar la inflamación es recomendable aplicar frío en la zona durante las primeras 24-48 horas. Puedes colocar una bolsa con hielo en la cara a nivel de la zona intervenida y mantenerla por periodos de 5-10 minutos, haciendo descansos para evitar irritaciones en la piel.



### EVITA TOCAR LOS PUNTOS

La presencia de los puntos de sutura en tu boca puede resultarte incómoda y producirte alguna "llaga". Evita tocar con la lengua los puntos para prevenirlo. En circunstancias normales los puntos deben mantenerse durante 7-10 días. Si no tienes cita para retirarlos debes llamarnos para concertar una.

## ALIMENTACIÓN Y CUIDADOS



### Qué y cómo comer

Durante los primeros días tras la intervención debes llevar una dieta relativamente blanda y son preferibles los alimentos fríos a los calientes. Pasados 3-4 días ya puedes ir recuperando tu dieta habitual, teniendo en cuenta que para la correcta cicatrización de los tejidos es importante llevar una dieta saludable, rica en alimentos nutritivos como pescados, verduras y legumbres. Ahora que estás en pleno proceso de recuperación tu cuerpo necesita disponer de las biomoléculas necesarias para cicatrizar correctamente. Puedes introducir temporalmente en tu dieta algún suplemento alimenticio (complejos vitamínicos, minerales y aminoácidos esenciales...). Consúltanos si deseas más información.



### Cuidado con los implantes

No debes masticar por la zona intervenida hasta la completa cicatrización (alrededor de 3 meses). En algunos casos podrás ver algunos componentes metálicos en tu boca. Debes evitar morder directamente o ejercer presión constante con la lengua sobre ellos.



### No olvides tu medicación

Toma los medicamentos que te hemos recetado tal y como te lo hemos indicado. Es habitual notar un cierto grado de inflamación y molestias postoperatorias. Tomando la medicación correctamente se minimizan esas molestias y se previenen complicaciones. No dudes en ponerte en contacto con nosotros si tienes alguna consulta al respecto.



### CLAVES PARA TU CORRECTA HIGIENE (de venta en farmacias)

1. **Cepillo quirúrgico o suave** las primeras 3-4 semanas.
2. **Gel de clorhexidina** para cepillarse durante 3-4 semanas.
3. **Colutorio de clorhexidina:** enjuágate 2-3 veces al día durante 3-4 semanas.
4. **Enjuagues con agua y sal:** diluye una cucharada sopera de sal en un vaso de agua. Úsalos durante 3-4 semanas.

## RECUERDA



### Prohibido fumar

Para asegurar una buena cicatrización de la zona no debes fumar en este periodo. El tabaco interfiere en la cicatrización de los tejidos y entorpece el proceso de osteointegración (la unión del implante y el hueso). Asimismo el consumo de alcohol debe ser moderado.



### Consúltanos

Ante cualquier duda, recuerda ponerte en contacto con nosotros por teléfono (**954 531 022**) o email ([info@dentalbernabeu.com](mailto:info@dentalbernabeu.com)). Estaremos encantados de ayudarte.

MÁS INFORMACIÓN y consejos sobre higiene bucodental en nuestra web, [visítala!](#)