

Recomendaciones generales después de un mantenimiento periodontal:

- Es común experimentar un **ligero sangrado** tras la intervención. Aplica una gasa y presiónala sobre la zona afectada durante 30 minutos para calmarlo.
- Si has necesitado anestesia y todavía sientes algún adormecimiento, trata de no morderte las mejillas o la lengua, especialmente al comer.
- El **efecto de la anestesia** en la zona intervenida desaparecerá entre 1 y 4 horas tras la operación.
- La zona se encontrará inflamada en las siguientes 48 horas, por lo que es posible que experimentes **hinchazón, enrojecimiento, calor y dolor**. Se puede combatir aplicando hielo cubierto por un paño sobre la piel de la zona afectada.
- No te enjuagues la boca ni escupas.
- Al **lavarte los dientes**, hazlo con suavidad para evitar que la herida sangre.
- No consumas **tabaco** en las 72 horas siguientes después del tratamiento.
- No realices **ejercicios físicos** intensos, sobre todo si son de contacto.
- Si notas fiebre, excesivo dolor y síntomas de agotamiento, concierta una cita rápidamente.

Qué comer después de un mantenimiento periodontal:

- No consumas alimentos durante las 2 horas después del tratamiento. En el caso de que sea estrictamente necesario, **evita los alimentos y bebidas ácidos y abrasivos**.
- No ingieras alimentos o bebidas calientes en las primeras 48 horas tras la intervención.
- Consume **alimentos y bebidas frías** durante las primeras 24 horas, en caso de necesitarlo.
- Adopta una dieta blanda y equilibrada.
- No ingieras **alimentos de naturaleza fibrosa**, como algunos vegetales y carnes, que puedan quedarse atrapados entre los dientes.

Recomendaciones para el dolor tras un mantenimiento periodontal:

- Si tienes alguna molestia el mismo día de la intervención, esta desaparecerá con analgésicos corrientes como paracetamol o ibuprofeno. **No tomes aspirinas** ni ningún otro compuesto que contenga ácido salicílico.
- Sigue las indicaciones dadas por tu dentista. **No tomes medicaciones que no estén aconsejadas por el mismo**, ya que podría tener graves consecuencias para tu salud.
- Si el dolor persiste, **acude a nuestra clínica dental en Donostia (San Sebastián)**.

Otros cuidados después de un mantenimiento periodontal:

- Ante todo, sigue las instrucciones de higiene bucodental que hayan sido indicadas por el especialista.

- Si te hemos recetado un **enjuague bucal con base de clorhexidina**, úsalo según las instrucciones indicadas: durante 2 semanas, 2 veces al día después de cada cepillado. Normalmente, se comenzará tras el segundo día después de la intervención de mantenimiento periodontal.
- En caso de que se te hayan aplicado **puntos de sutura no reabsorbible**, tendrás que acudir a nuestra consulta para que se retiren.
- Utiliza **cepillos dentales blandos**, además de pastas dentales y colutorios recetados por el profesional.