



Indicaciones Post Tratamientos

Dr. Pablo Lazcano · Clínica Dental

Pablo Lazcano



Índice

1. Blanqueamiento Dental pág. 2

3. Extracción Dental pág. 4

2. Implante Dental pág. 3

1. Blanqueamiento Dental

Instrucciones blanqueamiento dental

Aconsejo seguir nuestras instrucciones durante y tras el blanqueamiento dental para saber cómo obtener los mejores resultados y alargar los efectos blanqueadores de su tratamiento de estética dental.

1.1. Instrucciones generales

- **Higiene impecable:** Después de cada comida, cepílese para tratar de evitar al máximo posibles restos de alimentos y bebidas que puedan decolorar los dientes nuevamente.
- **Evitar colorantes:** No consuma bebidas ni alimentos que contengan muchos colorantes naturales o químicos.
- **No fumar:** El tabaco puede limitar o dañar los efectos del blanqueamiento.
- **Productos dentales:** No utilice colutorios o dentífricos de color (contienen extractos y colorantes artificiales). Tampoco aquellos que contengan clorhexidina.

1.2. Periodo de cuidado (tratamiento + 15 días)



Periodo crítico: El periodo de tratamiento blanqueador y los 15 días siguientes al mismo son cruciales para obtener un resultado óptimo en cuanto al color. Durante este

tiempo, le recomendamos seguir todas las indicaciones detalladas anteriormente al pie de la letra.

1.3. Hipersensibilidad y efectos secundarios

- **Hipersensibilidad:** En algunos casos puede producirse cierta hipersensibilidad durante o justo después del tratamiento. Es reversible y desaparece tras pocas horas (excepcionalmente, después de algunos días). Puede reducirse con gel de flúor, pasta desensibilizante y evitando alimentos muy calientes, fríos, hipertónicos o ácidos.
- **Inflamación de encías:** Puede producirse una inflamación transitoria de las encías debido al contacto con el blanqueante (sensación de leve quemadura y color blanquecino). No se inquiete, se resuelve espontáneamente en pocas horas.

1.4. Duración del efecto

El efecto del blanqueamiento suele mantenerse, como promedio, durante **dos años**. Sin embargo, esta duración depende en gran medida de los hábitos alimenticios, la higiene oral y de evitar las situaciones mencionadas. Su motivación y colaboración son cruciales para mantener el resultado obtenido durante más tiempo.

2. Implante Dental

Los cuidados después de un tratamiento con implante son fundamentales para garantizar su éxito. El tratamiento depende de los cuidados que el paciente siga después de la colocación del implante.

2.1. Cuidados postoperatorios inmediatos

Sangrado e inflamación

- **Control del sangrado:** Si continuara sangrando tras salir de la clínica, colóquese una gasa doblada sobre la zona y muérdala durante 30 minutos. Tómese un helado o algo frío para contraer los vasos sanguíneos.
- **Hielo:** Aplique hielo envuelto en un paño en la zona de la cara durante las 2 horas posteriores (intervalos de 10 minutos con descansos).
- **Coágulo:** Es habitual observar la formación de un coágulo de sangre el mismo día de la operación.

Reposo y sueño

- **Dormir:** La primera noche, duerma con la cabeza lo más levantada posible (use dos almohadas) para evitar inflamación y facilitar el flujo sanguíneo.
- **No tocar** la zona intervenida.

Higiene bucal

- No se enjuague ni escupa durante las **24 horas** siguientes (puede romper el coágulo y sangrar más).
- Mantenga el aseo bucal habitual **sin pasar a llevar** la zona intervenida.

Alimentación

- **Primeros días:** Alimentos blandos y fríos (gazpacho, yogures, batidos).
- **Progresivamente:** Incorpore comidas más consistentes y templadas que no requieran mucho esfuerzo al masticar (pescado a la plancha, huevo revuelto, pasta, purés).
- **No consuma alcohol** durante la primera semana post cirugía.

Reposo

- Mantenga reposo durante los **2 primeros días**. Puede hacer actividades diarias, pero evite movimientos bruscos, esfuerzos o ejercicio físico.

2.2. Qué NO hacer después de un implante

- **No fumar:** Lo más aconsejable es erradicar el hábito no solo después, sino también una semana antes.
- **No realizar esfuerzos físicos intensos** durante los primeros días (aumenta la presión sanguínea y puede favorecer sangrado).
- **No tocar la zona** con los dedos ni manipular la herida con la lengua.
- **No consumir alimentos duros, crujientes o muy calientes** durante los primeros días.
- **No masticar directamente** sobre la zona intervenida hasta que el especialista lo indique.
- **No cepillar con fuerza** la zona del implante en el postoperatorio inmediato.
- **No realizar enjuagues intensos** durante las primeras 24 horas.
- **No automedicarse** sin consultar previamente con el dentista.
- **No descuidar las revisiones** programadas con el odontólogo.

2.3. Cuidados a largo plazo

- **Higiene dental:** Cepíllese tres veces al día y use hilo dental para los espacios interproximales. Los implantes requieren los mismos cuidados que los dientes naturales.
- **Evite el tabaco:** Fumar incrementa el riesgo de pérdida del hueso que sostiene el implante.
- **Revisiones periódicas:** Acuda a los controles establecidos por su odontólogo para evaluar el comportamiento del implante y evitar posibles complicaciones.

3. Extracción Dental

- **Gasa:** Mantenga apretada la gasa mordiendo durante **1 hora**. Luego retírela y bótela. Si el sangrado continúa, tome un algodón limpio y seco y muerda 1 hora más.
- **No escupir:** Si siente demasiada saliva, tráguela.
- **No enjuagarse** ni hacer buches con ningún tipo de líquido (ni siquiera enjuague bucal).
- **No fumar ni beber alcohol** por 5 días.
- **No comer granos ni frutos secos** (linaza, chía, quinoa, sésamo, maní, almendras, etc.).
- **No comer mientras esté anestesiado** para evitar morderse.
- **Alimentación blanda y líquida** por 2 días, masticando del lado contrario a la extracción.
- **No aspirar ni succionar**, tampoco beber con pajita o sorbete.
- **No realizar ejercicios físicos ni esfuerzos** por 5 días.
- **Higiene bucal:** Cepillado habitual, excepto en la zona de extracción.
- **Hielo:** En extracciones complicadas, coloque compresa con hielo en las primeras 48 horas sobre la piel de la zona afectada.
- **No se automedique** – siga las indicaciones del dentista para la toma de medicamentos.

 **Señales de alerta:** En caso de aparecer **fiebre, mal olor o dolor intenso**, contacte de inmediato a la clínica.

Dr. Pablo Lazcano · Clínica Dental · Estas indicaciones son orientativas y no sustituyen la consulta médica personalizada.

© 2026 - Todos los derechos reservados