

## Instrucciones Post-Operatorias: Dentaduras

### USTED PUEDE SONREÍR OTRA VEZ

Usted está a punto de unirse a millones de personas en este país que usan dentaduras. Aunque usted puede tener cierta ansiedad y preocupación, realmente no hay problemas graves que usted pueda experimentar. Habrá algunas molestias y ajustes menores, pero sus nuevas dentaduras pueden darle una boca más sana y un mejor aspecto.

Sus nuevos dientes se verán reales ya que la odontología moderna sabe cómo hacerlos. Los dientes utilizados han sido seleccionados para igualar la forma, el color, y el tamaño de sus dientes naturales.

De vez en cuando, se realizan algunos cambios para ayudar a mejorar su aspecto. A propósito, usted no debe tener la esperanza de tener dientes muy blancos. El objetivo es que luzcan naturales, y pocas personas tienen dientes naturales con un blanco brillante.

### ACOSTUMBRARSE A LAS DENTADURAS

Cuando sus nuevas dentaduras estén puestas, su primera impresión será que usted tiene la boca llena. Puede sentir que su cara se ve "llena," y los dientes pueden parecer más grandes de lo que deben ser. Sus labios pueden parecer fuera de lugar, y probablemente su lengua se sentirá apretada. Además, sus glándulas salivales parecerán trabajar horas extras, y notará incremento en la saliva.

Usted verá que los músculos de su boca se adaptan, y se ajustarán a lo que los rodea. Usted aprenderá rápidamente cómo controlar sus dentaduras.

### SEA PACIENTE

No hay lecciones o libros; usted simplemente debe usar sus dentaduras constantemente para dominarlas. Mientras más lo intente, más rápido y fácil será. Practicando a diario, pronto se sentirá cómodo con sus nuevas dentaduras.

### PRACTICANDO HABLAR

A algunos pacientes les es difícil hablar con claridad. A menudo, tienden a cecear debido a que las dentaduras alteran la forma de la boca. Cuando su lengua, labios, y mejillas se acostumbren, su habla volverá a la normalidad. Practique hablar frente a un espejo o simplemente lea en voz alta a sí mismo durante unos minutos todos los días hasta que se sienta cómodo.

### APRENDIENDO A COMER

Usted podrá comer la mayor parte de su dieta normal dentro de algunas semanas. Aunque, al principio debe comenzar con comida suave que sea fácil de masticar, por ejemplo la carne picada y verduras blandas. Coma pedazos pequeños y mastique bien y suavemente. Asegúrese de no acostumbrarse a masticar de un solo lado de la boca. Comience poniendo mitad de cada bocado en un lado y la otra mitad en el otro lado. Así distribuirá la presión más uniformemente, y le ayudará a aprender más fácilmente.

Aunque las comidas duras, como manzanas o maíz en la mazorca, puedan presentar un poco más de trabajo, hay algo que puede hacer para ayudar. Cuando muerde con los dientes naturales, usted tiende a jalar hacia adelante. Con sus dentaduras, adquiera el hábito de jalar un poco hacia atrás cuando muerda, especialmente con algo como el maíz en la mazorca. Esto le ayudará a hacer la palanca necesaria para mantener sus dentaduras en su lugar.

### DORMIR CON DENTADURAS

Mucha gente lleva sus dentaduras puestas todo el tiempo; no hay reglas reales. Sin embargo, sugerimos encarecidamente que usted se las quite durante la noche, ya que esto permitirá el flujo de sangre y ayudará mantener sus tejidos sanos. Usted se dará cuenta que se adaptará rápidamente a lo que sea mejor para usted.

### PUNTOS DOLORIDOS

Puede tener algo de malestar hasta que sus encías se acostumbren a su nueva función. Si aparece un punto dolorido, póngase en contacto con su denturista.