



Las carillas dentales suelen durar entre 10 y 15 años, pero, como todo tratamiento médico, el éxito y la estabilidad a largo plazo dependen del cuidado que reciban. Para conservarlas el mayor tiempo posible, es fundamental cuidarlas correctamente y prevenir posibles problemas.



Nos encantaría saber su opinión sobre el Pack Bright de regalo que recibió tras su tratamiento. ¿Podría ayudarnos completando un breve cuestionario de satisfacción? ¡Su feedback es muy importante para nosotros!

INSPATBRIGHTES_rev01_240705

Rejuveneciendo sonrisas.



—Higiene oral

Las rutinas de higiene oral son fundamentales para una salud bucal óptima desde todo punto de vista, pues ayudan a mantener los dientes sanos durante toda la vida. En el caso de las carillas dentales, las rutinas ayudan a preservarlas y a prolongar en gran medida sus propiedades estéticas. Los cuidados dentales que recomendamos son:

- Cepillarse los dientes después de cada comida en forma de barrido, no circular, para no dañar el sellado marginal que presentan las carillas y evitar la acumulación de placa bacteriana.
- Usar hilo dental después de cada cepillado o, al menos,

en el último del día (antes de dormir), para la higiene de las caras proximales.

- Utilizar enjuague bucal antes de ir a dormir y tras lavarse los dientes.

—Revisiones

Te recomendamos que asistas a todas las revisiones programadas por tu dentista para realizar un control de las carillas dentales y confirmar la necesidad de una posible limpieza bucal profesional o algún tipo de mantenimiento específico: pulir las carillas, eliminar manchas superficiales, revisar el contorno gingival, etc.

—Alimentación

Debes tener cuidado al comer ciertos alimentos duros o pegajosos —como huesos, semillas o cáscaras— porque las carillas pueden romperse o despegarse si utilizas los dientes delanteros donde están colocadas. Algunos ejemplos de estos alimentos son ciertos frutos secos o refrigerios (maíz frito o garbanzos tostados), el turrón de Alicante, la zanahoria cruda o los cubitos de hielo.

Evita también el tabaco porque amarillea las carillas, y las bebidas con colorantes —como el café, el té, el vino, los zumos y los refrescos— porque pueden acelerar el proceso de decoloración o el manchado de las láminas.

En el momento de las comidas, debes tener cuidado cuando cortes los alimentos con los dientes, especialmente al morder bocadillos o manzanas: suele realizarse un movimiento de palanca que pone en riesgo la integridad de las carillas, así que es preferible partirlos en trozos.

Los cubiertos y los vasos o copas también presentan peligro, ya que un golpe seco puede provocar una fractura interna de la carilla que termine en rotura.

Evita utilizar los dientes para cortar o abrir objetos, y procura abandonar el hábito de morderte las uñas, en caso de que lo tengas.

—Otras recomendaciones

Debes tener especial cuidado en no apretar los dientes. Este gesto, en ocasiones involuntario, puede provocar que las carillas se astillen. En caso de duda, consulta con tu dentista si es necesario protegerlas con una férula antibruxismo.

Evita utilizar pastas y enjuagues bucales con colorantes; de este modo, la carilla dental mantendrá su color y brillo durante mucho tiempo. Es mejor utilizar enjuagues bucales sin colorante para la higiene bucal diaria.

Si no se cuidan adecuadamente, las carillas pueden despegarse o romperse. En este caso, acude a tu dentista.