






Cuidados posteriores

DentalCare · Av. Revolución 123, Tijuana

Gracias por tu visita

Estas son las recomendaciones generales después de tu cita dental.

Primeras 24–48 h

-  Compresas frías 10 min ON / 10 min OFF.
-  Toma tu medicación como se indicó.
-  Descansa, evita ejercicio intenso.

Higiene

- Cepillado suave 2–3 veces al día.
- Si hubo extracción: no enjuagues fuerte el primer día.
- Usa enjuague tibio con sal después si se indicó.

Consejos por procedimiento

- **Limpieza:** sensibilidad breve; evita café, vino y refrescos oscuros 24–48 h.
- **Extracción:** muerde gasa 30–45 min; no fumes ni bebas alcohol por 48–72 h.
- **Ortodoncia:** usa cera si hay rozaduras; dieta blanda 24–48 h.
- **Blanqueamiento:** evita alimentos pigmentados por 48 h.
- **Resina:** no muerdas alimentos duros en 24 h.
- **Endodoncia:** no mastiques fuerte del lado tratado por 48–72 h.

Alimentación

- Prefiere alimentos blandos y templados.
- Evita comidas muy calientes, duras o picantes.
- No uses popote si tuviste extracción.

Señales de alerta

Fiebre mayor a 38 °C, sangrado abundante, dolor que no cede, mal olor persistente o hinchazón progresiva después de 48 h.

Seguimiento

- Tu próxima visita sugerida es dentro de 6 meses.
- Te recordaremos por WhatsApp.
- WhatsApp: 661 130 9981
- Teléfono: 663 482 5319
- Horario: Lunes a Viernes 9:00 am – 6:00 pm