

GUÍA GRATIS PARA IMPRIMIR · EDICIÓN 2026-2027

Cómo cuidar tu dentadura postiza

Tu rutina de cada día, qué evitar y cuándo llamarnos

Lo esencial

- 1. Limpia la dentadura cada día fuera de la boca, con cepillo suave y un limpiador para dentaduras. No uses pasta de dientes.
- 2. Quítatela para dormir y guárdala en agua o en solución limpiadora.
- 3. Aunque no tengas dientes, ve al dentista una vez al año: ajuste, encías y examen de cáncer oral.

Tu rutina, paso a paso

CUÁNDO	QUÉ HACER
Después de comer Enjuaga	Sácala y enjuágala con agua. Enjuégate la boca.
Cada noche Quita el adhesivo, limpia y remoja	Cepíllala con cepillo suave y limpiador para dentaduras. Déjala en agua o en solución limpiadora.
Cada mañana Limpia tu boca	Cepilla con suavidad encías, lengua y paladar. Enjuaga la dentadura antes de ponértela.
Cada semana Revisa la dentadura y tu boca	Busca grietas, dientes flojos o bordes ásperos. En el espejo: llagas o manchas.
Cada año Chequeo con el dentista	Ajuste, encías, examen de cáncer oral y limpieza profesional de la dentadura.

¿Puedo dormir con la dentadura?

Mejor no. La guía de la ACP no recomienda usarla las 24 horas. En un estudio con personas de 85 años o más, quienes dormían con ella tuvieron **más del doble** de riesgo de neumonía. No prueba la causa, pero quitártela de noche ayuda a prevenir llagas e infecciones.

Iinuma et al., J Dent Res 2015: 524 personas en Tokio, seguidas 3 años. MedlinePlus.

No hagas esto

Evita

- Agua hirviendo o muy caliente
- Remojarla en cloro
- Pasta de dientes o enjuague bucal
- Dejarla secar fuera del agua
- Ajustarla tú en casa

Mejor así

- Agua tibia para lavarla
- Limpiador o pastillas, solo fuera de la boca
- Enjuágala bien antes de ponértela
- Un cepillo para ella y otro para tu boca
- Lávala sobre una toalla, por si se cae

Adhesivo: poco y bien

- Es opcional y puede ayudar a que se mueva menos. Usa 3 o 4 puntos del tamaño de un chícharo y quítalo todos los días.
- Escoge uno sin zinc: usar demasiado adhesivo con zinc se ha asociado con problemas de los nervios y de la sangre.
- Si cada vez necesitas más, la dentadura ya no ajusta: pide un chequeo.

Tu chequeo anual, aunque no tengas dientes

La boca cambia con los años; la dentadura no. En el chequeo, el dentista:

- | | |
|--|--|
| ☐ Revisa el ajuste y la mordida | ☐ Hace el examen de cáncer oral |
| ☐ Mira tus encías y el hueso | ☐ Te dice si hace falta un rebase |

El riesgo de cáncer oral sube con la edad (sobre todo después de los 40), el tabaco y el alcohol. El examen es rápido.

Para la puerta del refrigerador

1. **Después de comer:** enjuaga la dentadura y tu boca.
2. **Cada noche:** quita el adhesivo, cepíllala fuera de la boca y déjala en agua.
3. **Cada mañana:** cepilla encías, lengua y paladar; enjuaga la dentadura.
4. **Adhesivo:** 3 o 4 puntos pequeños, sin zinc. Quítalo cada día.
5. **Cada año:** chequeo con el dentista, con examen de cáncer oral.

Nunca: agua hirviendo · cloro · pasta de dientes · dormir con ella · dejarla secar · ajustarla en casa.

Señales para llamar: (305) 787-3642

- La dentadura se mueve, se cae o necesitas cada vez más adhesivo
- Llagas o zonas que rozan y duelen
- Encía roja o hinchada debajo de la dentadura
- Una llaga, bulto o mancha blanca o roja que dura más de 2 semanas
- La dentadura está rota, rajada o le falta un diente

No esperes: si tienes la cara hinchada o fiebre, llama ese mismo día. Si te cuesta respirar o tragar, llama al **911**.

Llámanos: (305) 787-3642

8000 SW 117th Ave, Suite 100, Kendall · puresmilemiami.com ·
hola@puresmilemiami.com

Abrimos el lunes 2 de noviembre de 2026. Lunes a viernes de 9:00 a. m. a 7:00 p. m. y sábados de 10:00 a. m. a 5:00 p. m.

¿Algo no quedó claro? Llámanos y te lo explicamos otra vez, con calma.

Fuentes: Felton et al., guías de la ACP para el cuidado de dentaduras completas (*J Prosthodont* 2011; PMID 21324026); Iinuma et al., *J Dent Res* 2015 (PMID 25294364); MedlinePlus, *Dentaduras postizas* y *Problemas con la dentadura postiza*; NIDCR, *El cáncer oral* y *Older Adults and Oral Health*; ADA MouthHealthy, *Dentures*; FDA, aviso a fabricantes de adhesivos con zinc (2011). Consultadas en octubre de 2026.

Información general y educativa. No sustituye un examen dental ni las indicaciones de tu dentista. Resultados, riesgos y costos varían en cada persona.

¿Necesitas ayuda en otro idioma? Es gratis: llama al (305) 787-3642. PureSmile Miami no discrimina por raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

Yoan Suárez Zayas, DMD · Lic. FL DN 21413 · v2.0 · octubre 2026 · próxima revisión: octubre 2027