PURE SMILE
DENTAL CLINIC MIAMI · KENDALL

Dr. Yoan Suárez Zayas | Dr. Andrés Parra
8000 SW 117th Ave, Ste 100, Miami, FL 33183
Tel: (305) 787-3642 · puresmilemiami.com

INDICACIONES · HIGIENE DENTAL

CUIDADOS E INDICACIONES POST-LIMPIEZA DENTAL

Guía para mantener tu sonrisa fresca, sana y radiante después de tu profilaxis en PureSmile Miami.

1 SENSIBILIDAD LEVE

- Es completamente normal sentir las encías sensibles o una ligera molestia al contacto con bebidas frías o calientes durante las primeras **24 horas**, especialmente si removimos acumulación de sarro para dejar tus dientes limpios.

2 CUIDADOS EN LA ALIMENTACIÓN

- **Si aplicamos barniz o tratamiento de flúor:** Espera al menos **30 minutos** antes de comer o beber para permitir que el esmalte absorba el tratamiento correctamente y maximizar su protección.
- **Si adormecimos alguna zona con anestesia:** Espera a que la sensación de adormecimiento desaparezca por completo antes de ingerir alimentos sólidos para evitar morderte accidentalmente los labios, los carrillos o la lengua.

3 TU RUTINA DE HIGIENE DIARIA

- **Cepillado:** Cepíllate 2 a 3 veces al día utilizando un cepillo de cerdas suaves (*soft bristles*) realizando movimientos circulares suaves sobre dientes y encías.
- **Hilo dental:** Utiliza hilo dental o limpiador interdental al menos una vez al día para remover la placa donde el cepillo no llega.
- **Chequeos de rutina:** Mantén tu limpieza profesional cada 4 a 6 meses. **¡No te preocupes por recordar la fecha! Nosotros te avisaremos con tiempo cuando te toque tu próxima cita para que mantengas tu sonrisa al día.**

4 INDICACIONES PREVENTIVAS (PROTECCIÓN DEL ESMALTE)

- **Evita dulces pegajosos:** Los caramelos o golosinas gomosas se adhieren fácilmente a los surcos dentales aumentando el riesgo de caries.
- **Cuidado con bebidas ácidas y manchas:** Durante las primeras horas tras la limpieza, intenta limitar el consumo de bebidas muy ácidas (cítricos, refrescos) así como alimentos con pigmentos intensos (café, té, vino tinto o salsas oscuras) para mantener tus dientes brillantes y libres de manchas.

¿TIENES ALGUNA DUDA SOBRE TU LIMPIEZA?

En PureSmile Miami estamos para cuidarte. Si presentas molestias persistentes tras 48 horas, contáctanos directamente al **(305) 787-3642** o visítanos en **puresmilemiami.com**.

MIRA ESTOS CUIDADOS EN VIDEO

Escanea el código con la cámara de tu celular: te explicamos estas indicaciones en video y tienes esta hoja siempre a mano.

puresmilemiami.com/indicaciones-limpieza

Equipo de Higiene & Atención al Paciente
Dr. Yoan Suárez Zayas | Dr. Andrés Parra

PureSmile Miami Dental Practice Corp
8000 SW 117th Ave, Ste 100, Miami, FL 33183