Qué Esperar como Usuario de Dentaduras por Primera Vez

Perder los dientes naturales puede ser un ajuste difícil, ya que no hay nada como tus propios dientes saludables para comer, hablar y sonreír. Las dentaduras completas pueden ser una excelente opción para ayudarte a recuperar una función adecuada. El mejor método para tener éxito es educarte y prepararte para lo que puedes esperar al usar dentaduras por primera vez.

Acostumbrarse a usar dentaduras completas puede ser un reto para algunos, pero con paciencia y determinación, podrás ajustarte a ellas para que puedas disfrutar de tus alimentos favoritos y sonreír con orgullo nuevamente. Piensa en tu boca como otras partes de tu cuerpo. Si perdieras una pierna y se hiciera una prótesis, no empezarías corriendo o bailando de salón con la nueva pierna. Comenzarías con pequeños pasos hasta que te acostumbres a funcionar con ella. Las dentaduras son lo mismo. Date suficiente tiempo para ajustarte a tus nuevas dentaduras. Algunas personas necesitan pocos ajustes y se sienten bien desde el principio. Para otras, puede tomar varias citas de ajuste para estar cómodos, pero tu dentista estará feliz de trabajar contigo para lograrlo.

Aquí hay algunos consejos sobre lo que puedes esperar al usar dentaduras por primera vez.

1) **Acostúmbrate a tener las dentaduras en tu boca antes de intentar comer con ellas.**
   a) Al principio puede ser difícil aprender a comer y hablar con las dentaduras nuevas. Ahora tendrás acrílico cubriendo tus encías y el techo de tu boca. Usar las dentaduras primero cuando no estés comiendo permitirá que tus mejillas y lengua se acostumbren a cómo se sienten las dentaduras antes de intentar usarlas para comer. b. Intenta usarlas tanto como sea posible durante el día, incluso si son algo incómodas. Cuanto más las uses, más rápido te acostumbrarás a ellas. Con el acrílico cubriendo el techo de tu boca, los alimentos pueden saber insípidos y no sentirás las temperaturas de los alimentos y bebidas como antes. Las dentaduras cubren las papilas gustativas del paladar, pero no te preocupes, tienes muchas papilas gustativas en la lengua para ayudarte a disfrutar de tu comida.

2) **Puntos dolorosos:**
   a) Todos los usuarios de dentaduras experimentarán "puntos dolorosos", donde el acrílico de la dentadura roza contra el tejido de las encías. Estas áreas pueden ser ajustadas por tu dentista para reducir la presión en los puntos dolorosos. Para algunas personas, puede tomar varias citas de ajuste para encontrar todos los puntos dolorosos y que las dentaduras funcionen cómodamente. b. Los enjuagues con agua salada tibia pueden ayudar a mantener las áreas dolorosas limpias. Los anestésicos tópicos como Orajel pueden ayudar a adormecer los puntos dolorosos para que puedas comer con más comodidad, pero no los uses más de 3 veces al día ni por períodos prolongados para evitar irritar más el tejido. c. Si tienes un punto doloroso que necesita atención: i. Llama a tu consultorio dental para hacer una cita de ajuste. ii. Usa las dentaduras tanto como puedas, aunque te resulte incómodo. Esto ayudará a tu dentista a ver dónde está la presión en tu boca para poder ajustar el área correspondiente en las dentaduras. iii. Mantén el área limpia para ayudar a que sane más rápido.

3) **Dificultad para comer:**
   a) Tener dificultades para comer es común al usar dentaduras nuevas. Necesitarás tiempo para ajustarte a cómo se sienten las dentaduras contra tus encías, lengua y paladar. Requerirá algo de práctica para masticar con las dentaduras. Es importante que tus dentaduras se ajusten cómodamente, no de manera floja. Existen adhesivos para dentaduras que puedes usar si tus dentaduras se mueven mientras comes o hablas. Asegúrate de limpiar completamente el adhesivo de tus encías y del interior de la dentadura todos los días si lo usas. b. Al comenzar a comer con dentaduras nuevas, es una buena idea empezar con alimentos más blandos como puré de papas, yogur, salsa de manzana, etc., para darte la oportunidad de aprender a mover la comida por tu boca con las nuevas dentaduras. Puedes pasar gradualmente a alimentos más sólidos cuando sientas que estás listo. c. Tómate tu tiempo al comer, corta los alimentos en trozos pequeños y mastica bien para ayudar a tu digestión. Masticar con comida en ambos lados de la boca (en lugar de favorecer un solo lado) puede ayudar a mantener la presión al masticar uniforme y estabilizar tus dentaduras mientras masticas. Para evitar frustraciones, practica comer en casa antes de probar las dentaduras en un restaurante.

4) **Dificultad para hablar:**
   a) Es posible que al principio encuentres difícil hablar con las dentaduras. Este aspecto es una de las mayores preocupaciones para los usuarios de dentaduras. Sin embargo, puedes superar el problema practicando. Vale la pena señalar que hablar correctamente con dentaduras requiere semanas de práctica. Así que no esperes que suceda de la noche a la mañana. La mejor manera de mejorar tu habla es leyendo un libro, cantando o hablando contigo mismo en voz alta. Sigue leyendo así hasta que te sientas cómodo con la sensación de las dentaduras al hablar.

5) **Limpieza regular:**
   a) Asegúrate de limpiar tus dentaduras a diario para eliminar partículas de comida y bacterias que puedan causar mal aliento e infecciones orales. Puedes comprar un cepillo diseñado específicamente para limpiar dentaduras. Asegúrate de cepillarlas bien por dentro y por fuera. También puedes usar tabletas limpiadoras para dentaduras y sumergirlas por la noche. b. Limpia tus encías, lengua y mejillas a diario con una almohadilla de gasa, un paño limpio o un cepillo de dientes extra suave (sensible).

6) **Deja tus dentaduras fuera por la noche:**
   a) Tus tejidos orales necesitan respirar para mantenerse saludables. Los usuarios de dentaduras deben quitarse las dentaduras por la noche para que el aire llegue a los tejidos. Aquellos que no se quitan las dentaduras durante el día y duermen con ellas tienen una mayor incidencia de irritación y úlceras que aquellos que permiten que sus bocas respiren. Si no te gusta dormir sin ellas, al menos quítatelas por unas horas cada día.

7) **Mantén tus dentaduras a salvo cuando no las uses:**
   a) Cuando no uses tus dentaduras, guárdalas en una taza o en un recipiente plástico para dentaduras con un poco de agua para que no se sequen. Mantén tus dentaduras fuera del alcance de las mascotas cuando no las estés usando. Los animales a menudo huelen los aromas de los alimentos en el acrílico y mastican las dentaduras, a menudo destruyéndolas.

8) **Mantente hidratado:**
   a) Bebe mucha agua y trata de mantener hidratados tus tejidos orales. El uso exitoso de las dentaduras depende de la saliva para lubricar los tejidos que se encuentran contra el acrílico de la dentadura. Si experimentas boca seca, existen varios productos lubricantes en el mercado que pueden ayudar, como aerosoles orales, enjuagues, geles y pastillas.

9) **Visitas dentales:**
   a) Después de que te hayas acostumbrado a tus nuevas dentaduras, es posible que aún necesites regresar para ajustes periódicos. Recuerda, tu boca está llena de tejido vivo que siempre está cambiando, y el ajuste de tus dentaduras también puede cambiar con el tiempo. Los expertos dentales recomiendan que, incluso si no tienes dientes, aún debas visitar a tu dentista para un examen oral de rutina anualmente. Esto es necesario para evaluar las encías y otros tejidos blandos presentes en tu boca, revisar posibles cánceres orales y evaluar el ajuste y la función de tus dentaduras.