

Cuidado de la Boca Después de una Cirugía Oral

- No enjuague ni escupa durante las primeras 24 horas después de la cirugía.
- Mantenga los dedos y la lengua alejados del área de la herida o la zona quirúrgica.
- Use compresas de hielo en el área quirúrgica (lado de la cara) durante las primeras 48 horas; aplique hielo durante 20 minutos y luego descanse durante 10 minutos. (Nota: Las bolsas de guisantes congelados funcionan bien).
- Para el malestar leve, tome Tylenol® o ibuprofeno cada 3-4 horas.
- Para el dolor intenso, use la medicación que le hayan recetado.
- Beba abundantes líquidos. (No use pajitas, ya que esto crea succión en la boca que podría causar complicaciones).
- Le recomendamos que no fume durante al menos 5 días después de la cirugía.
- Evite la actividad física intensa y no haga ejercicio durante al menos 3-4 días después de la cirugía. Después de eso, tenga cuidado: su ingesta regular de calorías y líquidos se ha reducido, por lo que podría sentirse mareado o débil.
- Si los músculos de la mandíbula se vuelven rígidos, el uso de calor húmedo en el exterior de su cara sobre las zonas que están rígidas relajará estos músculos.
- Después del primer día después de la cirugía, use un enjuague bucal con agua tibia y sal después de las comidas durante la primera semana para eliminar partículas de alimentos y restos que puedan quedar en el área quirúrgica. (Mezcle $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal en un vaso de agua tibia. Se puede agregar enjuague bucal para mejorar el sabor).
- Su dieta debe consistir principalmente en alimentos blandos y de fácil deglución, así como bebidas frías. Evite cualquier cosa que pueda quedar atrapada entre sus dientes, como semillas, nueces, arroz, palomitas de maíz u otros alimentos similares.