

ANEXO 2. Recomendaciones para el autocuidado

#AndalucíaTECUIDA

Odontalgia

El dolor dental agudo en un diente o cerca de este suele estar producido por caries o por un flemón dental. En raras ocasiones, los problemas en los oídos, la mandíbula o la sinusitis, se pueden sentir como dolor en los dientes.



Cepille todas las caras de los dientes con movimientos circulares y cortos después de cada comida, no en sentido horizontal. Durante 2-3 minutos. Cepille también las encías.



Use pasta de dientes con fluor.



No fume.
El tabaco puede causar problemas en las encías y cáncer en la boca.



Disminuya los azúcares de la dieta y evite tomar alimentos que se peguen a los dientes: chicles, caramelos blandos...



Consuma **alimentos crudos ricos en fibra**: manzana, zanahorias...

Ante el dolor:

- Realice enjuagues con agua tibia y bicarbonato.
- Tome infusiones de manzanilla por su efecto antiinflamatorio.
- Utilice analgesia a las dosis aconsejadas.
- Acuda a su centro de salud si dolor fuerte o de más de 2-3 días de duración, si fiebre, dolor de oído o dolor al tener la boca muy abierta.
- Consulte a su dentista todos los años. Puede llevar a su hijo cuando tenga dientes de leche..



Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Familias
SERVICIO ANDALUZ DE SALUD

Fuente: Servicio Andaluz de Salud
Última revisión: Septiembre 2020

SaludResponde
+info
955 545 060