

DOLORES DENTALES

Tratamiento

Aplicar una compresa fría en la mandíbula, donde el dolor es más grave. El frío reducirá temporalmente el flujo sanguíneo hacia la muela adolorida, disminuyendo la inflamación. Poner una compresa fría varias veces hasta que disminuya el dolor. Esperar a que la piel se caliente nuevamente antes de aplicar otra compresa.

Tener cuidado con el consumo de alimentos o bebidas calientes, frías o dulces. Si el área está muy sensible, se debe evitar comer alimentos con estas características.

Mantener erguida la cabeza. Elevar la cabeza, sobre todo al dormir, puede ayudar a aliviar la presión en la zona.

Utilizar hilo dental. Para quitar los fragmentos de alimentos restantes, se debe usar diariamente hilo dental siempre de forma cuidadosa, ya que las encías pueden estar sensibles.

Complementos alimenticios

- **Citrobiotic® BIO (líquido o comprimidos) (Sanitas):** Los enjuagues o gárgaras bucales con el producto puro o diluido en agua calman el dolor y funciona como antiséptico.
- **Vitaminas B99 (Nutrinat Evolution) /B-Complex con Vitamina C (Terranova),** principalmente vitaminas B1, B6 y B12, pueden ayudar a calmar el dolor cuando este es producido por irritación del nervio en la raíz.
- Plantas como la **Cúrcuma Cursol® (Nutrinat Evolution)** que ejercen acciones antiinflamatorias y analgésicas.

Uso tópico

- Infusión de Amargo sueco para hacer enjuagues.
- Infusiones de Sauce (analgésico) y Melisa (relajante).
- La infusión de hojas y flores de Tomillo (infusión de tres cucharadas soperas por un vaso de agua) para hacer enjuagues. Como es una infusión muy concentrada lo ideal es no tragarla y tenerla, ya tibia, en la boca el máximo tiempo que se pueda.

Prevención

- Evitar las bebidas carbonatadas. Son muy ricas en fosfatos, los cuales promueven la pérdida de calcio del esmalte dental.
- Practicar una buena higiene oral. Cepillarse los dientes después de cada comida. Esta es la única manera de eliminar la placa causante de las caries. Existen enjuagues bucales y dentífricos como **Citridental® activo**

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

(Sanitas) que ayudan a eliminar la placa a base de mirra, arcilla, propóleos, menta, salvia, caléndula...

- El té verde es un gran aliado en la prevención de las caries.
- Evitar el exceso de dulces y derivados del azúcar refinado.
- La visita regular al dentista es la mejor manera de prevenir el dolor de muelas, ya que suele detectar a tiempo las caries y otros desequilibrios que, a medio o corto plazo, pueden provocar dolor de muelas.