



UNA GUÍA GRATUITA

La guía de la sonrisa sana



Hábitos sencillos y honestos, y un plan inteligente para tus dientes — en casa y en el extranjero

Conserva tus dientes de por vida, detecta los problemas a tiempo y viaja para tratarte con total confianza.

Una guía gratuita de Tooth Care Romania

Una nota rápida antes de empezar: esta guía ofrece información general para ayudarte a cuidar tus dientes y a tomar buenas decisiones. No es un diagnóstico y no puede sustituir una exploración adecuada. Cada boca es diferente. Consulta siempre con un dentista sobre tu caso concreto, especialmente antes de iniciar o interrumpir cualquier tratamiento.

Por qué hemos creado esta guía

La mayoría de los problemas dentales son lentos, silenciosos y evitables. Cuando algo empieza a doler, la solución fácil y económica ya suele haber pasado. La buena noticia es que los hábitos que protegen tus dientes son sencillos, y las señales de alerta importantes son fáciles de aprender.

Hemos preparado esta guía pensando en dos tipos de lector: la persona que solo quiere mantener sus dientes sanos el mayor tiempo posible, y la persona que valora tratarse en el extranjero y se pregunta cómo prepararse. Tanto si algún día nos visitas en Bucarest como si no, queremos que te lleves algo útil. Vamos allá.

1. El cuidado diario que de verdad importa

No necesitas un baño lleno de productos. Necesitas hacer bien unas pocas cosas, todos los días. Esto es lo que realmente marca la diferencia.

Cepíllate dos minutos, dos veces al día

Dos minutos son más largos de lo que parecen. La mayoría de la gente se cepilla unos 45 segundos y cree que ya ha terminado. Divide la boca en cuatro zonas —arriba a la derecha, arriba a la izquierda, abajo a la derecha, abajo a la izquierda— y dedica unos treinta segundos a cada una.

La técnica supera al esfuerzo. Frotar con fuerza de un lado a otro no limpia mejor; desgasta el esmalte y, con el tiempo, hace que las encías se retraigan. En su lugar:

- Sujeta el cepillo formando un ángulo de unos 45 grados con la línea de las encías, donde la placa le encanta esconderse.

- Haz movimientos circulares pequeños y suaves, o trazos cortos.
- Cubre todas las superficies: la externa, la interna (siempre se olvida la cara interna de los incisivos inferiores) y la superficie de masticación.
- Deja que las cerdas hagan el trabajo. Si las estás aplastando, es que aprietas demasiado.

Cambia el cepillo, o el cabezal si es eléctrico, cada tres meses, o antes si las cerdas se abren.

Limpia entre los dientes: esta es la mitad que todo el mundo se salta

Un cepillo solo llega a unas tres de las cinco superficies de cada diente. Las dos superficies donde los dientes contactan con sus vecinos son las que con más frecuencia dan origen a caries y enfermedad de las encías, y el cepillo no llega ahí. Uses lo que uses —hilo dental, cepillos interdentales o irrigador— el objetivo es el mismo: alterar la placa que hay entre los dientes una vez al día.

- **Los cepillos interdentales** (pequeños cepillos con forma de limpiapipas) son excelentes si tienes algo de espacio entre los dientes, y a mucha gente le resultan más fáciles que el hilo.
- **El hilo dental** es la opción clásica para contactos muy juntos. Cúvalo en forma de C alrededor de cada diente y deslízalo con suavidad bajo la línea de la encía, en lugar de dejarlo caer de golpe.
- **Los irrigadores bucales** son una buena alternativa si llevas puentes, implantes, ortodoncia o simplemente odias el hilo.

Elige el que vayas a usar de verdad. El mejor método interdental es el que se convierte en hábito.

Momento adecuado: cepíllate antes del desayuno y espera tras las comidas ácidas

Dos pequeños consejos de tiempo marcan una diferencia real:

- **Después de algo ácido** —zumos de fruta, cítricos, vino, bebidas con gas— tu esmalte queda temporalmente ablandado. Cepillarte de inmediato puede arrastrar esa superficie reblandecida. Espera unos 30 a 60 minutos, o enjuágate antes con agua sola.
- **Por la mañana**, cepillarse *antes* del desayuno es una opción razonable: elimina la placa acumulada durante la noche y recubre los dientes con flúor antes de comer. Si prefieres cepillarte después, espera un poco si el desayuno fue ácido.

¿Eléctrico o manual?

Un cepillo eléctrico no es mágico, pero para la mayoría de la gente facilita una buena técnica. El cabezal oscilante o vibratorio hace por ti los pequeños movimientos, y muchos modelos incorporan un temporizador de dos minutos y un sensor de presión que avisa cuando aprietas demasiado. Si tiendes a ir con prisas o a frotar fuerte, el cepillo eléctrico merece la pena. Dicho esto, un cepillo manual bien usado, durante los dos minutos completos, limpia perfectamente. La técnica importa más que la herramienta.

Nociones básicas sobre la pasta de dientes y el flúor

Lo más importante de tu pasta de dientes es que contenga **flúor**. El flúor refuerza el esmalte y ayuda a revertir las fases más tempranas de la caries antes de que se forme una cavidad. Algunas ideas prácticas:

- Para la mayoría de los adultos, una pasta con flúor estándar es todo lo que necesitas.
 - **Escupe, no te enjuagues.** Después de cepillarte, escupe el exceso pero evita el gran enjuague con agua. Enjuagarse arrastra el flúor concentrado y reduce su efecto protector. Un pequeño hábito, un beneficio real.
 - Las pastas «blanqueadoras» eliminan sobre todo manchas superficiales con abrasivos suaves; no cambian el color natural de tus dientes. Evita cualquier producto muy abrasivo para uso diario.
 - ¿Dientes sensibles? Una pasta específica para la sensibilidad, usada con constancia, suele ayudar en un par de semanas.
-

2. Come y bebe para tener dientes más fuertes

La comida afecta a tus dientes de dos maneras: por lo que contiene y por la frecuencia con que la tomas. La frecuencia importa más de lo que la gente cree. Beber una bebida azucarada a sorbos durante una hora es mucho peor que tomarla de una vez, porque cada sorbo reinicia el ataque ácido sobre el esmalte.

Lo que ayuda

- **El agua**, sobre todo si está fluorada. Arrastra los restos de comida, mantiene la saliva en movimiento y no añade nada perjudicial.
- **El queso, el yogur natural y la leche:** ricos en calcio, y el queso incluso ayuda a neutralizar el ácido después de comer.
- **Verduras y frutas crujientes** como zanahorias, apio y manzanas, que estimulan la saliva y limpian suavemente al masticar.
- **Verduras de hoja verde, frutos secos y proteínas magras**, que aportan los minerales de los que dependen tus dientes y el hueso de la mandíbula.
- **La propia saliva** es la defensa natural de tu boca. Mantenerse hidratado y masticar chicle sin azúcar después de las comidas ayudan a que cumpla su función.

Lo que erosiona y provoca caries

- **El azúcar** alimenta a las bacterias que producen el ácido que disuelve el esmalte. La cantidad total importa, pero la *frecuencia* importa más.

- **Las bebidas ácidas** —refrescos con gas (incluidos los «sin azúcar»), zumos de fruta, bebidas isotónicas y energéticas, e incluso el agua con gas en grandes cantidades— ablandan el esmalte directamente. Beberlas con pajita y tomarlas con las comidas en lugar de a sorbos durante todo el día ayuda en ambos casos.
- **El picoteo constante** mantiene la boca en un estado ácido permanente de bajo nivel, sin tiempo para recuperarse entre ataques.
- **Los dulces pegajosos y la fruta desecada** se adhieren a los dientes y prolongan la exposición.

No hace falta ninguna dieta de moda ni una lista de alimentos prohibidos. La verdad honesta y aburrida funciona: disfruta de lo dulce y lo ácido dentro de las comidas en lugar de picotearlo, bebe agua entre horas y concede a tu boca largos periodos de calma para recuperarse.

3. Diez señales de alerta que no deberías ignorar

Tu boca suele avisarte antes de que un problema pequeño se convierta en uno grande. Aquí tienes diez señales que conviene atender: qué podrías notar, qué puede significar y con qué rapidez actuar.

- 1. Sangrado de encías al cepillarte o pasar el hilo** *Qué puede significar:* normalmente una inflamación temprana de las encías (gingivitis) por placa: reversible, pero una verdadera advertencia. *Cómo de urgente:* pronto. Mejora tu higiene; si continúa más de dos semanas, consulta a un dentista.
- 2. Mal aliento persistente o mal sabor de boca** *Qué puede significar:* placa retenida, enfermedad de las encías o un diente infectado. *Cómo de urgente:* no urgente, pero conviene una revisión si persiste a pesar de una buena higiene.
- 3. Sensibilidad dental al calor, el frío o lo dulce** *Qué puede significar:* raíces expuestas, esmalte desgastado, una caries pequeña o un empaste agrietado. *Cómo de urgente:* pide una revisión. Una sensibilidad repentina e intensa debe verse antes.
- 4. Un dolor o palpitación persistente en un diente** *Qué puede significar:* una caries que llega al nervio, o una infección que se está desarrollando. *Cómo de urgente:* sin demora. El dolor continuo rara vez se soluciona solo y a menudo sale más caro cuanto más esperas.
- 5. Hinchazón en la encía, la cara o la mandíbula** *Qué puede significar:* un posible absceso o una infección en expansión. *Cómo de urgente:* urgente. La hinchazón facial, sobre todo con fiebre o dificultad para tragar, necesita atención el mismo día.
- 6. Un diente definitivo que se mueve** *Qué puede significar:* enfermedad avanzada de las encías, un traumatismo o pérdida de hueso alrededor del diente. *Cómo de urgente:* sin demora. Actuar pronto a veces permite salvar el diente.
- 7. Encías retraídas o dientes que «parecen más largos»** *Qué puede significar:* retracción de las encías por un cepillado agresivo, bruxismo o enfermedad de las encías. *Cómo de urgente:* pide una revisión para encontrar la causa antes de que avance.

8. Dolor de mandíbula, chasquidos o despertarte con dolor de cabeza *Qué puede significar:* bruxismo (rechinar de dientes) o un problema en la articulación de la mandíbula. *Cómo de urgente:* no urgente, pero coméntalo pronto: una simple férula de descarga puede evitar años de desgaste.

9. Una llaga, úlcera o mancha que no cicatriza en dos o tres semanas *Qué puede significar:* la mayoría son inofensivas, pero una llaga en la boca que no cura debe examinarse siempre. *Cómo de urgente:* que la revisen sin demora. No esperes confiando en que se pase.

10. Un diente astillado, agrietado o un empaste perdido, aunque no duela *Qué puede significar:* una puerta abierta a la caries y las bacterias, y una grieta que puede extenderse. *Cómo de urgente:* pide cita pronto. Reparar a tiempo es más sencillo y barato que esperar a que duela.

Una reparación que hoy cuesta poco a menudo evita un tratamiento mucho mayor y más caro mañana. En caso de duda, que te lo revisen.

4. La lista de preparación del turista dental

Si estás valorando tratarte en el extranjero, una buena preparación lo hace todo más fácil, más seguro y, por lo general, más económico. Imprime esta página y ve marcando a medida que avances.

Antes de contactar con ninguna clínica

- ☐ Consigue una **radiografía panorámica (ortopantomografía)** reciente si puedes: muestra todos tus dientes y el hueso maxilar en una sola imagen y permite a la clínica planificar bien a distancia.
- ☐ Guarda cualquier **TAC o radiografía más pequeña** que ya tengas.
- ☐ Haz unas cuantas **fotos nítidas de tus dientes** (vista frontal y cualquier zona concreta con problemas) con buena luz.
- ☐ Escribe una nota breve sobre **qué te preocupa** y qué te gustaría cambiar.

Tu historial médico

- ☐ Enumera cualquier **enfermedad** (diabetes, problemas de corazón, osteoporosis, etc.).
- ☐ Enumera todos los **medicamentos que tomas**, incluidos los suplementos: algunos afectan al tratamiento dental y a la cicatrización.
- ☐ Anota cualquier **anticoagulante**, ya que son importantes para extracciones y cirugía.
- ☐ Anota cualquier **alergia**, especialmente a medicamentos, látex o metales.
- ☐ Anota cualquier **trabajo dental anterior** y cómo lo llevaste (anestesia, ansiedad, complicaciones).

Preguntas para hacer a cualquier clínica (señales de calidad que debes escuchar)

- ☐ **Esterilización:** ¿cómo se esterilizan los instrumentos? ¿Siguen protocolos estrictos y modernos?
- ☐ **Materiales:** ¿qué sistemas de implantes, coronas y materiales utilizan? ¿Son marcas internacionales reconocidas?
- ☐ **Garantía:** ¿hay garantía en implantes, coronas y demás trabajos? ¿Qué cubre y durante cuánto tiempo?
- ☐ **El plan y el precio:** ¿recibirás un **plan de tratamiento y un presupuesto por escrito** antes de comprometerte?
- ☐ **Seguimiento posterior:** ¿qué pasa si surge un problema después de volar de vuelta a casa? ¿Se les puede contactar y se puede organizar una visita de regreso?
- ☐ **Idioma:** ¿puede el equipo comunicarse con claridad en un idioma que hables?
- ☐ **Tiempos:** ¿cuántas visitas y cuántos días llevará tu tratamiento de forma realista?

Equipaje y aspectos prácticos

- ☐ Tu **DNI o pasaporte**, y tu tarjeta sanitaria europea (TSE) si la tienes.
- ☐ Copias de tus **radiografías, TAC y lista de medicamentos** (en el móvil vale).
- ☐ Provisión de cualquier **medicación habitual** para todo el viaje.
- ☐ **Ropa cómoda** y algún alimento blando o tentempié para después del tratamiento.
- ☐ Un poco de **tiempo libre** reservado en el viaje para descansar, y para disfrutar de la ciudad.

Planificar el momento del viaje

- ☐ Envía tu radiografía y consigue tu plan **antes** de reservar los vuelos, para saber cuántos días y visitas necesitas.
- ☐ Para los **implantes**, cuenta con que el tratamiento pueda repartirse en dos viajes con un periodo de cicatrización entre ambos.
- ☐ Deja un **margen**: evita volar de vuelta a casa apenas unas horas después de una intervención mayor.

5. Después del tratamiento: nociones generales de cuidados posteriores

Cada caso es diferente, y las instrucciones concretas de tu dentista siempre tienen prioridad. Las notas siguientes son orientaciones generales para ayudarte a saber qué esperar.

Tras una extracción o cirugía oral

- Muerde con suavidad la gasa para ayudar a que se forme un coágulo, y cámbiala según te indiquen.
- **No** te enjuagues con fuerza, no escupas con energía ni uses pajita durante el primer día: la succión puede desprender el coágulo.
- Evita fumar, ya que retrasa la cicatrización de forma considerable.
- Toma alimentos blandos y frescos durante el primer día o dos y mastica por el otro lado.
- Cierta hinchazón y molestia leve es normal; una compresa fría y un analgésico común suelen bastar para controlarlas.
- Contacta con tu dentista si el sangrado es abundante y no se detiene, o si el dolor empeora después de unos días en lugar de aliviarse.

Tras los implantes dentales

- Sigue de cerca tus instrucciones de cuidados posteriores: los primeros días son importantes para la cicatrización.
- Mantén la zona limpia pero con delicadeza, exactamente como te indique tu dentista.
- Come alimentos blandos al principio y evita morder directamente sobre la zona.
- Los implantes se integran en el hueso a lo largo de varios meses; los dientes definitivos se colocan una vez que esto ha ocurrido.
- Informa de cualquier dolor, hinchazón o sensación de movilidad inusuales en lugar de esperar.

Tras el blanqueamiento

- Los dientes pueden quedar temporalmente sensibles; una pasta para la sensibilidad ayuda.
- Durante el primer día o dos, evita alimentos y bebidas de color intenso —café, vino tinto, té, curris— mientras el esmalte es más absorbente.
- El blanqueamiento se atenúa gradualmente; una buena higiene diaria y reducir las bebidas que manchan hacen que dure más.

6. Desmontando mitos: seis cosas que la gente entiende mal

Mito: «Si no duele, no pasa nada.» La mayoría de las caries y de la enfermedad de las encías no duelen hasta que están avanzadas. Las revisiones periódicas detectan los problemas cuando todavía son pequeños.

Mito: «Si me sangran las encías, debería cepillarlas menos.» Al contrario. El sangrado suele ser una señal de inflamación por placa. Un cepillado suave y constante, junto con la limpieza entre los dientes, es la forma de calmarlo.

Mito: «Cepillarse más fuerte limpia mejor.» El cepillado agresivo desgasta el esmalte y retrae las encías. Suave y minucioso gana a fuerte y rápido siempre.

Mito: «Los refrescos sin azúcar son seguros para los dientes.» Puede que no lleven azúcar, pero siguen siendo ácidos y pueden erosionar el esmalte. El agua es la amiga de tus dientes.

Mito: «Si el tratamiento dental en el extranjero es más barato, la calidad tiene que ser peor.» No necesariamente. Los precios más bajos en un país como Rumanía se deben sobre todo a unos costes de funcionamiento menores, no a atajos: aquí se usan los mismos sistemas de implantes, coronas e imagen digital que en toda Europa Occidental. La calidad depende de la clínica, así que haz las preguntas de la lista anterior.

Mito: «Los dientes de leche no importan, total se caen.» Los dientes de leche guían a los definitivos hasta su sitio y afectan a la alimentación y el habla del niño. La caries en ellos puede ser dolorosa y puede dañar los dientes definitivos que se están formando debajo.

7. Cuando vuelves a casa

El tratamiento en el extranjero funciona mejor cuando el seguimiento está tan bien planificado como el viaje. Unos pocos hábitos sencillos te mantienen en el buen camino.

El ritmo del seguimiento

- **Los primeros días:** descansa, sigue tus instrucciones de cuidados posteriores al pie de la letra y ten a mano los datos de contacto de la clínica.
- **Las primeras semanas:** retoma poco a poco la alimentación normal según te hayan indicado, y mantén la zona tratada especialmente limpia.
- **A largo plazo:** mantén tus revisiones y limpiezas periódicas con un dentista local. Los cuidados continuos protegen el trabajo que te has hecho.

A quién llamar si algo no va bien

- Para **dudas rutinarias** sobre la cicatrización o los cuidados, contacta con la clínica que te trató: conocen tu caso.
- Para cualquier cosa **repentina y grave** —hinchazón importante, sangrado abundante que no se detiene, fiebre alta, o dificultad para tragar o respirar— busca **atención médica local urgente de inmediato**. No esperes a contactar antes con la clínica del extranjero.
- Guarda tu **plan de tratamiento, los recibos y cualquier detalle de la garantía** en un lugar fácil de encontrar. Si alguna vez un dentista local necesita ayudarte, esta información se lo pone mucho más fácil.

En Tooth Care Romania, tu atención no termina cuando vuelas de vuelta a casa. Antes de que te marches, el dentista te da instrucciones claras de cuidados posteriores, y seguimos disponibles para resolver dudas una vez que estás de vuelta. Para cualquier cosa que requiera atención presencial, se puede organizar una visita de regreso.

Sobre Tooth Care Romania

Tooth Care Romania ayuda a pacientes internacionales a arreglar sus dientes en Bucarest y a disfrutar del viaje mientras están aquí. Trabajamos con clínicas modernas y médicos especialistas que emplean tecnología de última generación para tratamientos que quedan bien y duran. Rumanía mantiene altos estándares en odontología, y los precios están muy por debajo de lo que pagarías en Europa Occidental: los turistas dentales suelen ahorrar entre un 50 y un 70 % en comparación con los precios de su país.

Con lo que puedes contar:

- **Personal multilingüe**, para que puedas explicar tu caso con tus propias palabras.
- **Clínicas asociadas modernas** con imagen digital, laboratorio dental propio y protocolos estrictos de esterilización.
- **Atención personalizada**: consulta, plan de tratamiento y cuidados posteriores organizados en torno a tus necesidades, no a una plantilla.
- **Un único punto de contacto** que coordina la parte médica y el viaje, para que no tengas que ocuparte de ambas cosas a la vez.

No eliges entre calidad y precio. Tienes las dos cosas.

Envíanos tu radiografía para un plan de tratamiento gratuito

Sube una radiografía panorámica o imágenes dentales recientes y te devolveremos un plan y un presupuesto claros: sin coste, sin compromiso. ¿Prefieres hablar primero? También nos vale.

Consigue tu plan de tratamiento gratuito → www.toothcareromania.com

- **Teléfono**: +40 746 019 966
 - **Correo electrónico**: office@toothcareromania.com
-

La guía de la sonrisa sana · Versión 1.0 · Tooth Care Romania. Solo información general, no un diagnóstico: consulta siempre a un dentista sobre tu caso concreto.



¿Listo para planear tu sonrisa?

Envíanos una radiografía panorámica reciente y te devolveremos un plan de tratamiento y presupuesto claros — sin coste ni compromiso.

www.toothcareromania.com

Tel / Phone: +40 746 019 966

Email: office@toothcareromania.com