

# Pain is Beautiful

## Cuidados Posteriores para las Perforaciones Orales

### SOLUCIONES DE LIMPIEZA

Utilice cualquiera o todas las siguientes soluciones para el interior de la boca:

- Enjuague bucal sin alcohol y sin peróxido de hidrógeno.
- Agua pura y limpia. Se prefiere agua embotellada o filtrada.
- Solución de enjuague bucal prefabricada con sal marina, sin alcohol ni peróxido de hidrógeno.
- No utilices soluciones de contacto, gotas para los ojos ni productos de enjuague nasal en el piercing.

### INSTRUCCIONES DE LIMPIEZA

#### INTERNO:

Lávese bien las manos antes de limpiar o tocar su piercing por cualquier motivo.

Mantener buenas prácticas de higiene bucal es importante para mantener una boca y un piercing saludables. Deberá usar hilo dental, cepillarse y usar enjuague bucal al menos dos veces al día. Es vital no abusar del enjuague bucal.

Cepille suavemente las joyas con un cepillo de dientes limpio para eliminar la acumulación de placa.

Enjuague bien con agua (embotellada o filtrada) después de cada vez que coma, beba o fume.

#### EXTERNO:

Lávese bien las manos antes de limpiar o tocar su piercing por cualquier motivo.

Asegúrate de enjuagar bien tu piercing con agua tibia en la ducha una vez al día. Luego enjuague con solución salina dos veces al día.

Retire con cuidado cualquier secreción o costra que se haya acumulado en sus joyas, luego seque el área cuidadosamente con una gasa.

#### ¿QUE ES NORMAL?

Durante los primeros tres a cinco días puede experimentar hinchazón, sangrado leve, hematomas, sensibilidad y/o una secreción de blanquecina amarillenta que puede formar una costra en las joyas.

Después de la primera semana, es posible que aún siga experimentando una pequeña hinchazón y secreción.

Un piercing puede parecer curado antes de que se complete el proceso de curación. Esto se debe a que los piercings se curan de afuera hacia adentro. Aunque se siente bien, el tejido permanece frágil por dentro. Sea paciente y siga limpiando durante todo el período de curación.

En el caso de las perforaciones en los labios, es típico que las joyas se "aniden" ligeramente en el labio (en el interior) una vez que han sanado.

Incluso los piercings curados que ha tenido durante años pueden encogerse o cerrarse en unas pocas horas si se quita las joyas.

Esto varía de persona a persona; Si te gusta tu piercing, ¡quédate con las joyas! No dejes el agujero vacío durante un largo período de tiempo.

### PARA MANTENER UNA BUENA HIGIENE BUCAL

Utilice un cepillo de dientes nuevo de cerdas suaves y guárdelo en un área limpia y alejada de otros cepillos de dientes.

Cepíllate los dientes y utilice el enjuague elegido (solución salina o enjuague bucal) después de cada comida.

Durante la curación, use hilo dental diariamente y cepille suavemente sus dientes, lengua y joyas. Una vez curadas, cepilla las joyas más a fondo para evitar la acumulación de placa.

### PARA MANTENERSE SALUDABLE

Cuanto más saludable sea tu estilo de vida, más fácil será curar tu piercing.

Dormir lo suficiente.

Para ayudar a la curación y reforzar su capacidad para combatir infecciones, ¡siga una dieta nutritiva!

### QUÉ HACER PARA AYUDAR A REDUCIR LA HINCHAZÓN

Deje que pequeños trozos de hielo se disuelvan en la boca.

Tome un antiinflamatorio no esteroideo de venta libre.

No hables ni muevas tus joyas más de lo necesario.

Duerma con la cabeza elevada por encima del corazón durante las primeras noches.

## **CONSEJOS Y CONSEJOS PARA EL PIERCING ORAL**

Duerma con la cabeza elevada al principio para minimizar la hinchazón durante la noche.

Una vez que la hinchazón haya disminuido, es vital reemplazar las joyas originales, más largas, por un poste o barra más corta para evitar daños en los dientes y las encías.

Debido a que este cambio de joyería necesario a menudo ocurre durante la curación, debe realizarlo un perforador calificado.

Comuníquese con su perforador para obtener una alternativa de joyería no metálica si sus joyas de metal deben quitarse temporalmente (por ejemplo, para un procedimiento médico).

Si decide que ya no quiere el piercing, simplemente quítese las joyas o pídale a un perforador profesional que se las quite y continúe limpiando el área hasta que se cierre el agujero. En la mayoría de los casos, sólo quedará una pequeña marca.

## **COMIENDO**

Tómate tu tiempo para comer hasta que te acostumbres al piercing y el tamaño de las joyas sea reducido para evitar irritación o una curación prolongada.

Evite comer alimentos o bebidas picantes, salados, ácidos o calientes durante las primeras dos semanas (no es necesario evitar alimentos específicos).

Los alimentos y bebidas fríos pueden ser calmantes y ayudar a reducir la hinchazón.

Para perforaciones en el labret (labio): tenga cuidado al abrir demasiado la boca, ya que esto puede provocar que las joyas se enganchen en sus dientes.

## **QUE EVITAR**

No juegues con tus joyas. Los efectos a largo plazo incluyen daño permanente a los dientes y las encías. Evite traumas indebidos; Hablar o jugar excesivamente con las joyas puede provocar tejido cicatricial, migración y otras complicaciones.

Evite el uso de enjuagues bucales que contengan alcohol o peróxido de hidrógeno. Puede irritar el piercing y retrasar la curación.

Evite el contacto sexual oral, incluidos los besos húmedos o el sexo oral, durante la curación.

Evite masticar tabaco, chicle, uñas, lápices, gafas de sol y otros objetos extraños que puedan albergar bacterias.

Evite compartir platos, tazas y utensilios para comer.

Evite el uso de pajitas. El uso de pajita puede aumentar el riesgo de hinchazón y sangrado.

Minimizar la ingesta de tabaco y vapeo (tabaco o cannabis). Aumenta los riesgos y prolonga el tiempo de curación.

Evite la aspirina, el alcohol.

Evite sumergir los piercings curativos en cuerpos de agua como lagos, piscinas, océanos e incluso en la bañera.

Cada cuerpo es único y los tiempos de curación varían considerablemente. Si tiene alguna pregunta, comuníquese con un perforador profesional.

**Si ve algún signo de infección, consulte a su médico o enfermera especializada de inmediato. Los signos incluyen hinchazón excesiva, enrojecimiento y calor, aumento del dolor o pus.**