

P
H
C

DOLOR DENTARIO

Es el **malestar en dientes, muelas o encías**, que puede deberse a caries, golpes, infecciones o problemas en las encías.

Preguntas PHARMACARE

- ¿Cuándo comenzó el dolor?
- ¿Qué intensidad tiene el dolor?
- ¿Ha tenido alguna lesión o intervención recientemente?
- ¿Presenta otros síntomas?
- ¿Sufre de alguna enfermedad?



NutriFarmacia

¿QUÉ HÁBITOS DE NUTRIFARMACIA PUEDEN AYUDARME?

Evitar alimentos irritantes: muy dulces, ácidos o muy fríos/calientes. Optar por una **dieta blanda** y **masticar por el lado no afectado**.

No fumar ni beber alcohol y **mantener la boca hidratada** bebiendo agua con frecuencia.

Evitar alimentos irritantes: muy dulces, ácidos o muy fríos/calientes. Optar por una **dieta blanda** y **masticar por el lado no afectado**.

No fumar ni beber alcohol y **mantener la boca hidratada** bebiendo agua con frecuencia.

El **riesgo de caries aumenta** cuando se consumen azúcares con frecuencia y en formas que permanecen en la boca mucho tiempo. **Ejemplos:** uso continuo de biberón o vaso entrenador (con bebidas distintas al agua), dormir con biberón, picar entre comidas alimentos o bebidas azucaradas, consumir alimentos pegajosos (pasas, gomitas, vitaminas gomosas) y tomar medicamentos azucarados con frecuencia.

Saber más:



OTROS HÁBITOS:

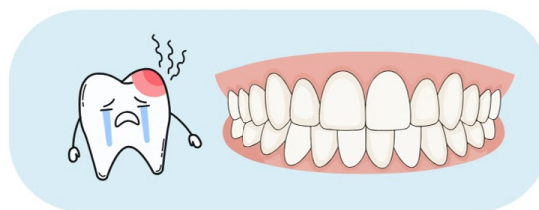
Cepillado suave con pasta fluorada usando un cepillo de cerdas suaves, sin presionar demasiado la zona dolorida.

Uso diario de hilo dental para retirar restos de comida entre los dientes, con cuidado si las encías están inflamadas.

Enjuagues con agua templada y sal (1 cucharadita por vaso) 3-4 veces al día para ayudar a desinfectar y reducir la inflamación.

¿QUÉ MEDICAMENTOS PUEDO UTILIZAR?

- **Analgésicos** como paracetamol o ibuprofeno para aliviar el dolor.
- **Benzocaína** en productos tópicos para anestesiarse de forma local la zona dolorosa.
- **Clorhexidina en colutorios o geles** para desinfectar y reducir la carga bacteriana.



¿CUÁNDO DEBO IR AL MÉDICO O AL DENTISTA POR DOLOR DENTAL?

- Si el **dolor** se vuelve muy **intenso**.
- Si el **dolor** se mantiene **más de 2 días**.
- Si **aparece fiebre, dolor de oído o dolor al abrir mucho la boca**.



BIBLIOGRAFÍA

Fuentes: Colegio Oficial de Farmacéuticos de Valencia et al. (2025) y Foro AF-FC (2024).

Adaptación: Equipo de Farmacia delMercat (Valencia)

Supervisión científica: Dra. María Amparo

FAR
MÀ
CIA

DEL
MER
CAT



Farmacia, dietética, salud, laboratorio, formulas magistrales....

✉ farmacia@delmercat.es

☎ 963 530 209

💬 679 818 021

📍 Av. del oeste, 21 46001 valencia

¡Visítanos en nuestra página web!



www.nutrifarmacia.com