

(cuidados sugeridos por la A.P.P.)  
Asociación de Perforadores Profesionales

## PARA LAS PERFORACIONES ORALES

Las perforaciones de labios, mejillas y lengua cicatrizan rápido debido a que el tejido de la zona es más blando y benévolo, sin embargo, podrían ser incómodas al principio, por la inflamación que generalmente presentan. Pero no te alarmes, los cuidados son sencillos y si los sigues como te sugerimos, pronto podrás disfrutar sin molestias de tu nueva perforación.

### LIMPIEZA

Las perforaciones que tienen contacto con la boca se deben asear después de ingerir alimentos o bebidas. Lo ideal es dar un cepillado tradicional en los dientes, finalizando con un enjuague bucal libre de alcohol, que sea antibacterial o antimicrobial. Ello te ayudará a eliminar las bacterias y a reducir las posibilidades de infección. Si sientes que el enjuague es muy irritante es recomendable sustituirlo por otra marca, ya que al rebajarlo con agua pierde sus propiedades. También puedes usar un enjuague hecho con sal de mar. Para lograr la solución correcta mezcla un cuarto de cucharadita de sal de mar con una taza de agua tibia.

El enjuague debe realizarse por 30 a 60 segundos después de cada comida durante la etapa inicial de la cicatrización. No es recomendable usar la solución limpiadora más de cinco veces al día, sin embargo,

si se ingiere sólo una bebida, dulce o botana, se debe de enjuagar la boca durante 10 a 15 segundos únicamente con agua.

**“Si padeces de problemas cardiacos o de presión alta evita emplear el enjuague con sal.”**

### ¿QUÉ ES NORMAL?

La inflamación por zona es perfectamente normal durante los primeros tres a cinco días posteriores a la perforación. Para reducirla puedes chupar (no masticar) hielo ya sea en cubos o frapé.

Cualquier perforación nueva puede presentar un leve sangrado al inicio, además también podrían aparecer ciertos en moretones a su alrededor, esto es normal y no son símbolo de complicaciones.

Debido a que colocas un objeto ajeno a tu anatomía natural, durante los primeros días puedes experimentar cierta incomodidad, la cual se irá disipando una vez que te acostumbres.

No te preocupes si sale un líquido blanco de tu perforación, ya que éste es plasma de sangre o células muertas, así que es natural. Cualquier perforación tiende a liberar esta secreción, aunque en la zona de la boca generalmente se confunde con la saliva y obviamente no se forma costra por la humedad de la zona.

En la joyería de la lengua es normal que

se forme una placa bacteriana en la bola de abajo y en el poste, esta se puede remover tallando la pieza con un cepillo dental. No se debe de quitar el arete para la limpieza ni para una visita de rutina al dentista.

En ocasiones las perforaciones parecen sanas y de repente regresan a su estado inicial con irritaciones y molestias. Esto es normal. Ten paciencia y continúa limpiando la zona.

### ¿QUÉ HACER?

Trata de dormir de tal manera que la cabeza quede más arriba del corazón, así evitarás que la zona perforada se inflame más de lo necesario.

Hay algunos productos desinflamantes que se venden sin necesidad de receta en las farmacias, estos te ayudarán a disminuir la inflamación y la incomodidad.

Es recomendable revisar por lo menos una vez al día, con las manos limpias, si las bolitas del arete se encuentran perfectamente atornilladas.

No permitas que nadie toque tu perforación, y si tú debes hacerlo, asegúrate de primero de lavar tus manos. Si es posible, durante el tiempo de cicatrización, cambia constantemente tu cepillo de dientes, ello evitará que las bacterias que se quedan en él entren en contacto nuevamente con tu boca.

Emplea una pasta dental que no sea demasiado irritante.

Mientras te acostumbras a tu nueva joyería, trata de comer despacio y que los bocados sean pequeños. Las comidas y bebidas frías refrescan la zona. Además debes de tomar suficiente agua, especialmente embotellada.

Duerme lo suficiente y aliméntate con comida nutritiva. Entre más sanos sean tus hábitos más rápido cicatrizará tu perforación.

Una vez que se baje la inflamación de la lengua es muy recomendable cambiar el arete por uno que tenga el poste más corto, conocido como arete de descanso. Esta pieza será más cómoda y evitará la irritación y el choque constante de tu arete con los dientes.

Aunque tengas varios años con la perforación, si quitas la joyería, puede reducirse en minutos, esto varía entre persona y persona. Así que si por alguna razón debes removerla, lo mejor será que uses un arete conocido como *retainer*, el cual es una barra transparente que ocultará perfectamente tu perforación sin correr el riesgo de que se cierre.

### ¿QUÉ NO DEBO HACER?

Aunque tengas una relación monógama, durante los primeros quince días evita ofrecer sexo oral, incluyendo besos de lengua, pues finalmente una perforación es una herida y por ella puedes

contagiarte de diversas de enfermedades.

De ser posible, no compartas tus platos, tazas o cubiertos.

Evita fumar durante el tiempo de cicatrización, ya que el tabaco puede prolongar el periodo de curación, al igual que el estrés y las drogas.

No consumas aspirinas, alcohol y cafeína durante los primeros días, estos podría ocasionar una inflamación adicional. Trata de no excederte con la comida irritante, ácida o demasiado caliente.

No juegues excesivamente con el arete, ya que puedes retrasar el tiempo de curación, expandir la perforación o provocar daño permanente a los dientes y a la encía. El metal es más duro que el cuerpo humano, ten cuidado.

No uses diferentes productos para limpiar la perforación.

Evita ingerir bebidas calientes durante los primeros días.

### RECOMENDACIONES PARA CADA ZONA

Acostúmbrate a llevar contigo una bola extra por si pierdes alguna de tu arete. Esto muy aconsejable sobre todo si usas bolas de acrílico, las cuales son más frágiles. Si rompes o pierdes una bola de tu arete, usa un pedacito de goma para borrar, ello te funcionará en casos de emergencias.

En los barbells y labrets puedes cambiar las bolas las veces que quieras mientras el poste se quede en su lugar durante el tiempo de cicatrización.

### Lengua

Trata de comer pequeños bocados, y si es posible coloca los trozos directamente entre los molares, así evitarás hacerlo con tu lengua. Lava tu lengua y joyería con un cepillo suave. Una vez que haya sanado la perforación cepilla con más fuerza la zona para evitar que se forme la placa dentobacteriana.

**Labio y Mejilla** Ten cuidado al abrir la boca cuando estés comiendo ya que puedes provocar una mordida que te dolerá más que la misma perforación. La parte exterior de la perforación se puede enrojecer un poco durante la cicatrización, esto es normal.

### Fecha y Comentarios

### Youth Calabaza

### ESTUDIOS PROFESIONALES DE ARTE CORPORAL

84861292      sucursal Valle Oriente  
84788265      Fundadores Centro  
81348301      sucursal Vista Hermosa

MONTERREY N.L MEXICO 2010