

# Las perforaciones y su salud oral

¿Planea ponerse joyería en la lengua, los labios o las mejillas? Piense si vale la pena correr los riesgos que implican las perforaciones en la boca.

## Riesgos de las perforaciones en la boca

Considere estas posibles desventajas antes de hacerse una perforación.

- 🦷 **Dientes astillados.** La joyería puede astillar o fracturar los dientes al golpearlos mientras usted duerme, come o habla, o si juega con ella dentro de la boca. Las astillas o fracturas pequeñas pueden tratarse con empastes o coronas; las fracturas más profundas y de fragmentos de dientes más grandes podrían necesitar endodoncia o la extracción del diente.
- 🦷 **Encías dañadas.** La joyería bucal puede rozar con las encías y ocasionar que se aparten de los dientes y expongan la raíz. Este daño puede ocasionar [sensibilidad en los dientes](#) y requerir procedimientos como la endodoncia o la extracción.
- 🦷 **Inflamación.** Es un síntoma común de las perforaciones, pero si la lengua se inflama demasiado, podría bloquear las vías respiratorias.
- 🦷 **Daño en los nervios.** Los nervios pueden dañarse de forma temporal o permanente, lo cual entumecerá la lengua o la boca. El daño en los nervios también puede afectar su sentido del gusto y la manera en la que mueve la boca.
- 🦷 **Infecciones.** La boca es un ambiente propicio para las bacterias; cuando se perfora, estas pueden entrar en el flujo sanguíneo. Tener malos hábitos de cepillado y tocar la perforación con las manos sucias también puede producir infecciones.
- 🦷 **Enfermedades de transmisión sanguínea.** Si los instrumentos para realizar una perforación no están correctamente esterilizados pueden transmitir enfermedades como la hepatitis.



## Consejos para después de realizarse una perforación

¿Ya tenía perforaciones o acaba de hacerse una? Siga estos consejos para reducir el riesgo de sufrir infecciones y daños:

- ✓ **Mantenga la higiene.** Use un enjuague bucal antiséptico después de cada comida, además de usar hilo dental y lavarse los dientes dos veces al día. Asegúrese de cepillar la joyería para eliminar la placa que no pueda ver.
- ✓ **Elija un tamaño (más) pequeño.** Es probable que quien le haya hecho la perforación haya usado una barra más grande para dejar espacio en caso de inflamación. Una vez que desaparezca la inflamación, cámbiela por una más pequeña que tenga menor probabilidad de causar daños.
- ✓ **No se arriesgue.** Una vez que haya sanado el sitio de la perforación, quítese la joyería antes de practicar deportes, comer y dormir. Obtenga un anillo retenedor de plástico para la lengua con el fin de tapar el orificio cuando se quite el metal.

# Piercings and your oral health

Thinking about getting jewelry for your tongue, lip or cheek? Decide if the risks associated with oral piercings are worth it.

## Risk of oral piercings

Consider these possible pitfalls before getting pierced.

- 🦷 **Chipped teeth.** Chips and fractures may occur from jewelry hitting your teeth while sleeping, eating and talking as well as from playing with the jewelry in your mouth. Minor chips and fractures can be fixed with fillings or crowns; deeper fractures and breaking off large pieces of teeth may send you for a root canal or tooth extraction.
- 🦷 **Damaged gums.** Oral jewelry can rub against your gums, causing your gums to pull away from teeth and exposing the root. This damage can lead to [sensitive teeth](#) and require procedures like root canals or extraction.
- 🦷 **Swelling.** This is a common occurrence after piercing, but if your tongue swells too much, your airway could become blocked.
- 🦷 **Nerve damage.** Temporary or permanent nerve damage can occur, making your tongue or mouth numb. Nerve damage can also affect your sense of taste and how you move your mouth.
- 🦷 **Infection.** Your mouth is a breeding ground for bacteria — when it's punctured during piercing, bacteria can enter the bloodstream. Poor brushing habits and touching the piercing with unclean hands can also lead to infection.
- 🦷 **Blood-borne diseases.** Piercing instruments that are not properly sterilized can transmit diseases such as hepatitis.



## Post- piercing tips

Previously or newly pierced?

Follow these tips to minimize the risk of infection and damage:

- ✓ **Keep it clean.** Use an antiseptic mouthwash after every meal in addition to your twice-daily brushing and flossing. And make sure to brush your jewelry to remove any unseen plaque!
- ✓ **Go small(er).** Your piercer probably used a larger barbell to allow space for swelling. Once the swelling goes down, switch to a smaller barbell that's less likely to cause damage.
- ✓ **Play it safe.** Once your piercing is healed, remove your jewelry before playing sports, eating and sleeping. Get a plastic tongue ring retainer to plug the hole when you remove your metal.