FREE FOR DENTAL PRACTICES · ENGLISH + ESPAÑOL

Patient Handout Pack

Plain-language aftercare for five common procedures — extraction, root canal, crown, deep cleaning, and fillings — in English and Spanish.

November 2026 · follows ADA guidance

How to use this pack

Five plain-language aftercare handouts for common procedures, each in **English** and **Spanish** (español). They follow guidance from the American Dental Association (ADA) and the specialty organizations listed at the bottom of each page.

- **Print the page your patient needs.** English and Spanish versions sit back to back.
- **Write your office name and phone number** in the box at the top so patients know who to call.
- **Your instructions come first.** Cross out or add anything that differs for your patient — every mouth and every procedure is a little different.
- **Pain relief guidance follows the ADA's 2024 guideline** on acute dental pain, which favors anti-inflammatories such as ibuprofen or naproxen, with acetaminophen added if needed, and reserves opioids for rare cases.

What's inside

Procedure	English	Español
Tooth extraction	After Your Tooth Extraction	Después de su extracción dental
Root canal	Your Root Canal: What to Expect	Su endodoncia: qué esperar
Crown	Your Dental Crown: What to Expect	Su corona dental: qué esperar
Deep cleaning	Your Deep Cleaning (Scaling and Root Planing)	Su limpieza profunda
Tooth-colored filling	Your Tooth-Colored Filling	Su empaste del color del diente

Free for any practice to print and share. Please don't sell these handouts or remove the ToothOps name. Guidance is current as of November 2026. Share the link: thetoothops.com/resources. © 2026 ToothOps.

PATIENT INSTRUCTIONS · TOOTH EXTRACTION

After Your Tooth Extraction

How to heal comfortably and protect the area after a tooth is removed.

Your dental office _____ Phone _____

A blood clot forms in the socket where your tooth was. Protecting that clot is the key to healing well. Most people feel much better within 2–3 days.

The first 24 hours

- Bite firmly on the gauze for 30–45 minutes; replace it if it soaks through.
- Rest with your head slightly raised.
- Hold an ice pack on your cheek, 20 minutes on and 20 minutes off, to limit swelling.
- Once bleeding slows, eat soft, cool foods.

Protect the clot — do not

- Use a straw, spit forcefully, smoke, or vape for at least 3 days. Suction can pull out the clot and cause a painful "dry socket."
- Rinse or swish for the first 24 hours.
- Touch the area with your tongue or fingers.

After the first day

- Gently rinse with warm salt water (½ teaspoon of salt in a cup of warm water) a few times a day, especially after meals.
- Brush your other teeth normally, and be gentle near the socket.
- For pain, the ADA recommends an anti-inflammatory such as ibuprofen or naproxen, with acetaminophen (Tylenol) added if needed. Follow the label or your dentist's dose. Ask first if you have stomach ulcers or kidney disease, take a blood thinner, or are pregnant.
- After a simple extraction, opioid pain medicine is rarely needed. If you're offered one, it's fine to ask why.
- Move from soft foods back to your normal diet as you feel comfortable.

Call your dental office if

- Bleeding hasn't slowed after 2 hours of firm, steady pressure on gauze.
- Throbbing pain gets worse 2 to 5 days later, sometimes spreading toward your ear (possible dry socket).
- Swelling keeps increasing after day 3, you have a fever over 101°F (38.3°C), or you see pus.
- Numbness hasn't worn off by the next day.
- **Trouble breathing or swallowing: call 911 or go to the emergency room.**

Questions to ask

- What pain reliever and dose are right for me?
- When can I exercise and go back to work?
- Should I replace this tooth later?

General education, not a diagnosis. Always follow your own dentist's instructions. Sources: ADA guideline on managing acute dental pain (2024); ADA MouthHealthy; American Association of Oral and Maxillofacial Surgeons. © 2026 ToothOps · thetoothops.com

INSTRUCCIONES PARA EL PACIENTE · EXTRACCIÓN DENTAL

Después de su extracción dental

Cómo sanar con comodidad y proteger la zona después de que le sacan un diente.

Su consultorio dental _____ Teléfono _____

Se forma un coágulo de sangre en el hueco (alvéolo) donde estaba su diente. Proteger ese coágulo es la clave para sanar bien. La mayoría de las personas se sienten mucho mejor en 2 o 3 días.

Las primeras 24 horas

- Muerda la gasa con firmeza durante 30 a 45 minutos; cámbiela si se empapa.
- Descanse con la cabeza un poco elevada.
- Póngase una bolsa de hielo en la mejilla, 20 minutos sí y 20 minutos no, para reducir la hinchazón.
- Cuando el sangrado disminuya, coma alimentos blandos y fríos.

Proteja el coágulo — no haga esto

- No use popote (pajilla), no escupa con fuerza, no fume y no use cigarrillos electrónicos durante al menos 3 días. La succión puede desprender el coágulo y causar un "alvéolo seco" doloroso.
- No se enjuague la boca durante las primeras 24 horas.
- No toque la zona con la lengua ni con los dedos.

Después del primer día

- Enjuáguese suavemente con agua tibia con sal (½ cucharadita de sal en una taza de agua tibia) varias veces al día, sobre todo después de comer.
- Cepíllese los demás dientes como siempre, con cuidado cerca del hueco.
- Para el dolor, la ADA (Asociación Dental Americana) recomienda un antiinflamatorio como ibuprofeno o naproxeno, y agregar acetaminofén (Tylenol) si hace falta. Siga la etiqueta o la dosis que le indique su dentista. Pregunte antes si tiene úlceras en el estómago o enfermedad de los riñones, si toma un anticoagulante o si está embarazada.
- Después de una extracción simple, casi nunca se necesitan analgésicos opioides. Si le ofrecen uno, puede preguntar por qué.
- Pase de los alimentos blandos a su dieta normal a medida que se sienta cómodo.

Llame a su consultorio dental si

- El sangrado no ha disminuido después de 2 horas de presión firme y constante con la gasa.
- Tiene un dolor pulsátil que empeora de 2 a 5 días después, a veces hacia el oído (posible alvéolo seco).
- La hinchazón sigue aumentando después del tercer día, tiene fiebre de más de 101 °F (38.3 °C) o ve pus.
- El adormecimiento no se le ha quitado al día siguiente.
- **Si le cuesta respirar o tragar: llame al 911 o vaya a la sala de emergencias.**

Preguntas para su dentista

- ¿Qué analgésico y qué dosis son adecuados para mí?
- ¿Cuándo puedo hacer ejercicio y volver al trabajo?
- ¿Debo reemplazar este diente más adelante?

Educación general, no un diagnóstico. Siga siempre las indicaciones de su dentista. Fuentes: guía de la ADA sobre el manejo del dolor dental agudo (2024); ADA MouthHealthy; Asociación Americana de Cirujanos Orales y Maxilofaciales. © 2026 ToothOps · thetoothops.com

PATIENT INSTRUCTIONS · ROOT CANAL

Your Root Canal: What to Expect

A root canal saves an infected or badly inflamed tooth so you can keep it.

Your dental office _____ Phone _____

Inside each tooth is a soft tissue called the pulp. When it becomes infected or inflamed, a root canal removes it, cleans and seals the inside, and lets you keep your natural tooth instead of removing it. Most people are comfortable during the procedure and feel better afterward.

What happens

- The area is numbed so you're comfortable.
- The inflamed or infected tissue inside the tooth is removed.
- The inside is cleaned, shaped, and sealed.
- A crown is often recommended afterward to protect the tooth.

How it will feel

- Mild soreness or tenderness for a few days is normal, especially when chewing.
- Over-the-counter pain relief usually controls it well.
- The tooth may feel "different" until the final restoration is placed.

Caring for your tooth

- Avoid chewing on the treated tooth until any tenderness is gone and the final restoration is placed.
- Take pain relievers (like ibuprofen) as directed.
- Keep brushing and flossing normally.
- Don't delay the permanent crown — the tooth can fracture without it.

Call your dental office if

- Severe pain or pressure that doesn't improve.
- Swelling inside or outside your mouth.
- A reaction to medication (rash, itching).
- Your bite feels uneven or the temporary filling comes out.

Questions to ask

- Do I need a crown on this tooth, and when?
- What should I take for soreness?
- What are the signs the infection is coming back?

General education, not a diagnosis. Always follow your own dentist's instructions. Sources: American Association of Endodontists; American Dental Association. © 2026 ToothOps · thetoothops.com

INSTRUCCIONES PARA EL PACIENTE · ENDODONCIA

Su endodoncia (tratamiento de conducto): qué esperar

Una endodoncia salva un diente infectado o muy inflamado para que usted pueda conservarlo.

Su consultorio dental _____ Teléfono _____

Dentro de cada diente hay un tejido blando llamado pulpa. Cuando se infecta o se inflama, la endodoncia lo retira, limpia y sella el interior del diente, y le permite conservar su diente natural en lugar de sacarlo. La mayoría de las personas están cómodas durante el procedimiento y se sienten mejor después.

Qué sucede

- Se adormece la zona para que usted esté cómodo.
- Se retira el tejido inflamado o infectado del interior del diente.
- El interior se limpia, se le da forma y se sella.
- Con frecuencia se recomienda una corona después para proteger el diente.

Cómo se sentirá

- Es normal tener un dolor leve o sensibilidad durante unos días, sobre todo al masticar.
- Los analgésicos de venta libre suelen controlarlo bien.
- Es posible que el diente se sienta "diferente" hasta que se coloque la restauración final.

Cuidados del diente

- No mastique con el diente tratado hasta que desaparezca la sensibilidad y se coloque la restauración final.
- Tome analgésicos (como ibuprofeno) según las indicaciones.
- Siga cepillándose y usando hilo dental como siempre.
- No retrase la corona permanente: sin ella, el diente se puede fracturar.

Llame a su consultorio dental si

- Tiene dolor o presión fuertes que no mejoran.
- Tiene hinchazón dentro o fuera de la boca.
- Tiene una reacción a un medicamento (sarpullido, picazón).
- Siente la mordida dispareja o se le sale el empaste temporal.

Preguntas para su dentista

- ¿Necesito una corona en este diente? ¿Cuándo?
- ¿Qué debo tomar para las molestias?
- ¿Cuáles son las señales de que la infección está regresando?

Educación general, no un diagnóstico. Siga siempre las indicaciones de su dentista. Fuentes: Asociación Americana de Endodoncistas; Asociación Dental Americana. © 2026 ToothOps · thetoothops.com

PATIENT INSTRUCTIONS · CROWN

Your Dental Crown: What to Expect

A crown is a custom cap that protects and restores a damaged tooth.

Your dental office _____ Phone _____

A dental crown covers a weak, cracked, or heavily filled tooth so it can work and look like a normal tooth again. It's usually done over one or two visits. If you had a temporary crown placed today, your permanent one is being made and will be cemented at your next visit.

What happens

- The tooth is gently shaped so the crown fits over it.
- A mold or digital scan is taken so the crown matches your bite.
- A temporary crown protects the tooth until the final one is ready (if it isn't made the same day).

How it will feel

- Some sensitivity to hot, cold, or pressure for a few days is normal.
- Your bite may feel slightly different at first; it usually settles quickly.
- If the bite feels high or uneven after the numbness wears off, call for a quick adjustment.

Caring for your crown

- With a temporary crown, avoid sticky or hard foods (gum, caramel, nuts) on that side.
- When flossing near a temporary, slide the floss out the side instead of pulling it up, so the temporary stays on.
- Brush gently and keep the area clean.
- If your temporary crown comes off, keep it and call us so we can put it back.
- Take pain relief as directed if you're sore.

Call your dental office if

- Your temporary crown comes off or breaks.
- Pain gets worse instead of better after 3–4 days.
- Your bite feels high, or you can't close comfortably.
- Biting pain hasn't eased within 2 weeks, or sensitivity keeps getting worse.
- You notice swelling or a bad taste near the tooth.

Questions to ask

- What material is my crown, and how long should it last?
- How should I care for the temporary?
- When is my appointment to place the final crown?

General education, not a diagnosis. Always follow your own dentist's instructions. Sources: American Dental Association; ADA MouthHealthy.
© 2026 ToothOps · thetoothops.com

INSTRUCCIONES PARA EL PACIENTE · CORONA

Su corona dental: qué esperar

Una corona es una funda hecha a la medida que protege y restaura un diente dañado.

Su consultorio dental _____ Teléfono _____

Una corona dental cubre un diente débil, fracturado o con muchas restauraciones para que funcione y se vea como un diente normal. Por lo general se hace en una o dos citas. Si hoy le pusieron una corona temporal, su corona permanente se está fabricando y se cementará en su próxima cita.

Qué sucede

- Se le da forma al diente con cuidado para que la corona encaje encima.
- Se toma un molde o un escaneo digital para que la corona coincida con su mordida.
- Una corona temporal protege el diente hasta que la final esté lista (si no se hace el mismo día).

Cómo se sentirá

- Es normal sentir algo de sensibilidad al calor, al frío o a la presión durante unos días.
- Al principio su mordida puede sentirse un poco diferente; por lo general se ajusta pronto.
- Si la mordida se siente alta o dispareja cuando se le quite el adormecimiento, llame para un ajuste rápido.

Cuidados de la corona

- Con una corona temporal, evite alimentos pegajosos o duros (chicle, caramelos, nueces) de ese lado.
- Al usar hilo dental cerca de la corona temporal, saque el hilo por un lado en vez de jalarlo hacia arriba, para que no se despegue.
- Cepíllese con suavidad y mantenga limpia la zona.
- Si se le cae la corona temporal, guárdela y llámenos para volver a colocarla.
- Tome analgésicos según las indicaciones si tiene molestias.

Llame a su consultorio dental si

- La corona temporal se cae o se rompe.
- El dolor empeora en lugar de mejorar después de 3 o 4 días.
- La mordida se siente alta o no puede cerrar la boca con comodidad.
- El dolor al morder no ha mejorado en 2 semanas, o la sensibilidad sigue empeorando.
- Nota hinchazón o un mal sabor cerca del diente.

Preguntas para su dentista

- ¿De qué material es mi corona y cuánto debe durar?
- ¿Cómo debo cuidar la corona temporal?
- ¿Cuándo es mi cita para colocar la corona final?

Educación general, no un diagnóstico. Siga siempre las indicaciones de su dentista. Fuentes: Asociación Dental Americana; ADA MouthHealthy. © 2026 ToothOps · thetoothops.com

PATIENT INSTRUCTIONS · DEEP CLEANING

Your Deep Cleaning (Scaling and Root Planing)

A deep cleaning treats gum disease by removing bacteria and tartar below the gumline.

Your dental office _____ Phone _____

Scaling and root planing — a "deep cleaning" — removes plaque and tartar from below your gums and smooths the tooth roots so your gums can heal and tighten around the teeth. It's the main treatment for gum disease (periodontitis) and helps you keep your teeth.

What happens

- The area is usually numbed for comfort.
- Tartar and bacteria are removed from below the gumline.
- The root surfaces are smoothed so gums can heal tightly against the teeth.
- It's often done one or two sections (quadrants) at a time.

How it will feel

- Gums may be tender and teeth sensitive to temperature for a few days.
- Some minor bleeding when brushing for the first day or two is normal.
- Gums often look and feel healthier within a couple of weeks.

Caring for your gums

- Rinse with warm salt water to soothe your gums.
- If your dentist prescribes a rinse such as chlorhexidine, use it as directed. It can temporarily stain teeth or change how food tastes.
- Brush gently twice a day and clean between your teeth every day — this is what keeps gum disease from coming back.
- Use a toothpaste for sensitive teeth if you need it.
- If you smoke or vape, this is a good time to cut back or quit. Smoking slows gum healing.
- Your dentist will re-check your gums in a few weeks and tell you how often you'll need maintenance cleanings.

Call your dental office if

- Pain or swelling increases after a few days.
- Bleeding doesn't settle.
- You notice a painful bump on the gum or a bad taste (possible gum abscess).
- You develop a fever.

Questions to ask

- How often should I come in for maintenance cleanings now?
- What home routine will protect my gums?
- Are there areas we need to re-check?

General education, not a diagnosis. Always follow your own dentist's instructions. Sources: American Academy of Periodontology; American Dental Association. © 2026 ToothOps · thetoothops.com

INSTRUCCIONES PARA EL PACIENTE · LIMPIEZA PROFUNDA

Su limpieza profunda (raspado y alisado radicular)

Una limpieza profunda trata la enfermedad de las encías al quitar bacterias y sarro debajo de la línea de las encías.

Su consultorio dental _____ Teléfono _____

El raspado y alisado radicular —una "limpieza profunda"— quita la placa y el sarro debajo de las encías y alisa las raíces de los dientes para que las encías sanen y se ajusten alrededor de los dientes. Es el tratamiento principal de la enfermedad de las encías (periodontitis) y le ayuda a conservar sus dientes.

Qué sucede

- Por lo general se adormece la zona para su comodidad.
- Se quitan el sarro y las bacterias de debajo de la línea de las encías.
- Se alisan las superficies de las raíces para que las encías sanen bien pegadas a los dientes.
- A menudo se hace por secciones (cuadrantes), una o dos a la vez.

Cómo se sentirá

- Las encías pueden estar adoloridas y los dientes sensibles a la temperatura durante unos días.
- Es normal un poco de sangrado al cepillarse durante el primer o segundo día.
- Con frecuencia las encías se ven y se sienten más sanas en un par de semanas.

Cuidados de las encías

- Enjuáguese con agua tibia con sal para calmar las encías.
- Si su dentista le receta un enjuague como la clorhexidina, úselo según las indicaciones. Puede manchar los dientes temporalmente o cambiar el sabor de los alimentos.
- Cepíllese con suavidad dos veces al día y limpie entre los dientes todos los días: eso es lo que evita que la enfermedad de las encías regrese.
- Use una pasta dental para dientes sensibles si la necesita.
- Si fuma o usa cigarrillos electrónicos, este es un buen momento para reducirlo o dejarlo. Fumar retrasa la curación de las encías.
- Su dentista revisará sus encías en unas semanas y le dirá cada cuánto necesitará limpiezas de mantenimiento.

Llame a su consultorio dental si

- El dolor o la hinchazón aumentan después de unos días.
- El sangrado no se calma.
- Nota un bulto doloroso en la encía o un mal sabor (posible absceso en la encía).
- Le da fiebre.

Preguntas para su dentista

- ¿Cada cuánto debo venir a limpiezas de mantenimiento ahora?
- ¿Qué rutina en casa protegerá mis encías?
- ¿Hay zonas que debamos revisar otra vez?

Educación general, no un diagnóstico. Siga siempre las indicaciones de su dentista. Fuentes: Academia Americana de Periodoncia; Asociación Dental Americana. © 2026 ToothOps · thetoothops.com

PATIENT INSTRUCTIONS · FILLING

Your Tooth-Colored Filling

A filling repairs a cavity and restores the tooth with a natural-looking material.

Your dental office _____ Phone _____

A composite (tooth-colored) filling removes decay and rebuilds the tooth with a durable resin that matches your tooth. It's usually done in one visit, and you can use the tooth once the numbness wears off.

What happens

- The area is numbed and the decay is removed.
- The tooth is filled and shaped to match your bite.
- The filling is hardened with a special light and polished.

How it will feel

- Sensitivity to hot, cold, or pressure for a few days is common and fades.
- If your bite feels high after the numbness wears off, call for a quick adjustment.
- Cold air or a cold drink may cause a quick zing for a week or two, especially with a deep filling. It should get less each week, not more.

Caring for your filling

- While you're numb, avoid hot drinks and chewing so you don't bite your cheek or tongue.
- Once the numbness is gone you can eat; chew carefully at first.
- Use a toothpaste for sensitive teeth if you need it.
- Brush and floss normally.

Call your dental office if

- Sensitivity or pain gets worse after a week.
- Your bite stays high or uncomfortable.
- A piece of the filling chips or feels rough.
- You have swelling, a fever, or pain that's getting worse instead of better after 3–4 days — call the same day.

Questions to ask

- How long should this filling last?
- Why did I get this cavity, and how do I prevent more?

General education, not a diagnosis. Always follow your own dentist's instructions. Sources: American Dental Association; ADA MouthHealthy.
© 2026 ToothOps · thetoothops.com

INSTRUCCIONES PARA EL PACIENTE · EMPASTE

Su empaste del color del diente (resina)

Un empaste repara una caries y restaura el diente con un material de aspecto natural.

Su consultorio dental _____ Teléfono _____

Un empaste de resina compuesta (del color del diente) elimina la caries y reconstruye el diente con una resina resistente que combina con su diente. Por lo general se hace en una sola cita, y puede usar el diente cuando se le quite el adormecimiento.

Qué sucede

- Se adormece la zona y se elimina la caries.
- Se rellena el diente y se le da forma según su mordida.
- El empaste se endurece con una luz especial y se pule.

Cómo se sentirá

- Es común sentir sensibilidad al calor, al frío o a la presión durante unos días, y luego desaparece.
- Si la mordida se siente alta cuando se le quite el adormecimiento, llame para un ajuste rápido.
- El aire o una bebida fría pueden causar una molestia breve durante una o dos semanas, sobre todo con un empaste profundo. Debe ser menor cada semana, no mayor.

Cuidados del empaste

- Mientras siga adormecido, evite bebidas calientes y masticar, para no morderse la mejilla o la lengua.
- Cuando se le quite el adormecimiento, puede comer; mastique con cuidado al principio.
- Use una pasta dental para dientes sensibles si la necesita.
- Cepíllese y use hilo dental como siempre.

Llame a su consultorio dental si

- La sensibilidad o el dolor empeoran después de una semana.
- La mordida sigue alta o incómoda.
- Se rompe un pedazo del empaste o se siente áspero.
- Tiene hinchazón, fiebre o un dolor que empeora en lugar de mejorar después de 3 o 4 días: llame ese mismo día.

Preguntas para su dentista

- ¿Cuánto debe durar este empaste?
- ¿Por qué tuve esta caries y cómo evito más?

Educación general, no un diagnóstico. Siga siempre las indicaciones de su dentista. Fuentes: Asociación Dental Americana; ADA MouthHealthy. © 2026 ToothOps · thetoothops.com