

RECOMENDACIONES ORTODONCIA



MONTAJE (CEMENTACIÓN DE BRACKETS)

- Mantén una buena higiene oral usando el cepillo de dientes, cepillo pequeño para espacios entre los dientes, hilo dental y enjuague bucal. Recuerda realizar limpiezas dentales profesionales cada 4 meses.
- Evita comer alimentos duros y pegajosos, como caramelos, gomitas y chicles. Alimentos como manzanas, duraznos o zanahorias deben cortarse en trozos pequeños antes de comer. Es fundamental cuidar los aparatos dentales para que el tratamiento avance correctamente."
- Evita morder hielo, bolígrafos, tapas o uñas, ya que esto puede causar que los brackets se despeguen o provocar fracturas en los dientes."

Si sientes molestias por un alambre que se sale o un bracket que se cae, usa cera de ortodoncia (barras transparentes). Coloca un pequeño trozo de cera directamente sobre el alambre o el bracket que te está molestando y presiona un poco para que se adhiera bien. Si la molestia sigue, programa una cita con tu ortodontista.

- Es normal sentir molestias al inicio del tratamiento mientras te adaptas. Si necesitas tomar algún analgésico, consulta primero con tu ortodontista.
- Es muy importante asistir a tus citas mensuales para que tu tratamiento avance como debe.
- Sigue las recomendaciones de tu ortodontista en cada cita, como usar elásticos, tomar radiografías o hacer extracciones dentales si es necesario.



HIGIENE ORAL CON BRACKETS

- Cepíllate los dientes después de cada comida. Asegúrate de limpiar bien los dientes, los brackets y la lengua. Usa un cepillo de ortodoncia, que tiene cerdas en forma de V, para limpiar desde la encía hasta el borde de cada diente.
- Usa un cepillo interproximal para limpiar debajo de los alambres y alrededor de cada bracket.
- Usa un enhebrador de seda dental para facilitar el paso de la seda debajo del alambre y limpiarla entre cada diente.
- Usa enjuague bucal para complementar tu higiene oral.
- Es importante cepillarse bien los dientes para evitar problemas como la inflamación de las encías y las caries dentales.



RETENEDORES

- Limpia los retenedores con jabón líquido, agua fría y un cepillo de cerdas suaves (diferente al que usas para los dientes). Una vez a la semana, puedes usar tabletas efervescentes especiales para limpiarlos: disuélvelas en agua fría y sumerge los retenedores por 5 minutos. No uses crema dental, agua caliente, detergentes ni desinfectantes.
- Asegúrate de quitarte los aparatos cuando comas, te cepilles los dientes o tomes bebidas que no sean agua. Durante el primer año, debes usar los retenedores tanto de día como de noche. Después de ese período, solo necesitarás usarlos por la noche. Tu ortodontista te dará instrucciones específicas sobre cómo y cuándo usar los retenedores.
- Asiste a las citas de control con tu ortodontista según lo indicado. Estos controles son importantes para asegurarse de que los retenedores se adapten bien y que el tratamiento se mantenga estable.
- Independientemente del tipo de retenedor que tengas, es importante que vayas a las citas de control con tu ortodontista. No intentes ajustar los retenedores por tu cuenta en casa.
- Nunca guardes el retenedor en tu bolsillo, ya que podrías romperlo. No lo pongas en una servilleta o pañuelo, porque podrías olvidarlo. Cuando comas o te cepilles los dientes, guarda el retenedor en su caja. También, mantén los retenedores alejados de las mascotas.
- Si tienes un retenedor fijo, debe permanecer en tus dientes en todo momento. Asegúrate de mantener una buena higiene oral en esa área y asiste a las citas de control programadas por tu ortodontista.
- Si notas cambios en la posición de tus dientes, o si ves perforaciones, retenedores flojos, alambres rotos, o si sientes que tu retenedor fijo está suelto o te lastima, acude a tu ortodontista para una revisión. Esto ayudará a evitar problemas con tu tratamiento.



ALINEADORES

- Usa los alineadores durante 22 horas al día. No comas ni bebas nada que no sea agua mientras los tengas puestos. Quítatelos para cepillarte los dientes, usar seda dental y enjuagarte con enjuague bucal.
- Cambia a un nuevo alineador después de 20 días de uso, siguiendo estrictamente las indicaciones de tu ortodontista. Es crucial que asistas a todas las citas de control programadas para garantizar que el tratamiento avance correctamente.
- Retira los alineadores con cuidado, comenzando por la parte de atrás. Es importante hacerlo suavemente para evitar dañar el alineador o tus dientes.
- Enjuaga los alineadores solo con agua fría; nunca uses agua caliente, ya que puede deformarlos. Usa un cepillo de cerdas suaves para limpiarlos y evitar dañar su superficie lisa.
- No uses crema dental en los alineadores. En su lugar, limpia los alineadores con jabón líquido para manos y enjuágalos con agua fría. También puedes usar tabletas efervescentes especiales para su limpieza.
- Mantén los alineadores alejados de las mascotas en todo momento. Guarda siempre los alineadores en su caja protectora mientras te cepillas los dientes o comes. Asegúrate de conservar todos los alineadores para seguir el plan de tratamiento.
- En algunos casos, es necesario usar aditamentos, pequeñas figuras geométricas de resina que ayudan con ciertos movimientos de los dientes. Si notas que uno o varios de estos aditamentos se han caído, agenda una cita con tu ortodontista lo antes posible para que los repongan. Tu ortodontista te informará si necesitas estos aditamentos en tu tratamiento.



ORTOPEDIA (APARATOLOGÍA FIJA)

- Asegúrate de hacer una limpieza completa de tus dientes usando cepillo dental, seda dental y enjuague bucal. Es muy importante para mantener tu salud dental en óptimas condiciones.
- Evita comer alimentos duros (como huesos y caramelos) y pegajosos (como chicle, gomitas y frutas). Estos pueden hacer que el aparato se suelte o se rompa.
- No intentes ajustar el aparato tú mismo. Si se fractura o se suelta, agenda una cita con tu ortodontista lo antes posible para que puedan repararlo.
- En algunos casos, tu ortodontista te pedirá que uses llaves especiales para activar ciertos aparatos. No siempre es necesario, pero si es el caso, él te enseñará cómo hacerlo.
- Asiste a todas las citas de control programadas y sigue las recomendaciones de tu ortodontista. Es esencial para el éxito de tu tratamiento.



ORTOPEDIA (APARATOLOGÍA REMOVIBLE)

- Asegúrate de hacer una limpieza completa de tus dientes usando cepillo dental, seda dental y enjuague bucal. Esto es crucial para mantener una buena salud dental.
- Retira los aparatos antes de comer o tomar bebidas que no sean agua.
- No uses crema dental para limpiar los aparatos. Usa jabón líquido para manos y enjuágalos con agua fría. También puedes usar tabletas efervescentes especiales para su limpieza.
- No intentes ajustar el aparato tú mismo. Si se fractura, agenda una cita con tu ortodontista para que lo reparen.
- Cuando retires el aparato para comer o cepillarte los dientes, guárdalo en su caja protectora. No lo pongas en el bolsillo ni en una servilleta, ya que podrías romperlo o perderlo.
- En algunos casos, tu ortodontista te pedirá que uses llaves especiales para activar ciertos aparatos. No siempre es necesario, pero si es el caso, él te enseñará cómo hacerlo.
- Es fundamental seguir las recomendaciones del especialista y asistir puntualmente a todas las citas de control para garantizar que tu tratamiento avance correctamente.