

INDICACIONES ORTODONCICAS

Cuidado de los aparatos de ortodoncia removibles

Al poder sacarlos de la boca, se debe procurar no perderlos o golpearlos, pues pueden romperse o deformarse.

Para evitarlo se debe guardar el aparato en su caja cuando no esté puesto en la boca. Hay que mantenerlos limpios, lavándolos a diario con cepillo adecuado o estropajo y usando preferentemente gel de baño (pH neutro) mejor que los detergentes lavavajillas. También se puede comprar en la farmacia o parafarmacia productos específicos para la limpieza de las prótesis dentales.

Si se deposita sarro en ellos se pueden sumergir en una solución específica durante 15-20 minutos, enjuagándolos y cepillándolos después muy bien para que no queden restos de estos productos.

Cuidado de los aparatos de ortodoncia fijos

Evitar los alimentos duros que pueden despegar los aparatos o doblar los alambres, lo que provocaría que los dientes se movieran incorrectamente.

No hay que tocar los aparatos con los dedos, lápices o bolígrafos, ni morderse las uñas o usar palillos. Todos éstos son hábitos que podrían llegar a estropear el aparato de ortodoncia, y con ello, tener efectos adversos sobre los dientes y prolongar el tratamiento.

Evitar los alimentos pegajosos y/o con mucha azúcar. Si se come de ellos, cepillar los dientes inmediatamente. Si no es posible cepillar en ese momento, enjuagar la boca concienzudamente con agua y cepillar tan pronto sea posible.

Hay que tener precaución al comer:

- Frutos secos, maíz tostado o frito, palomitas, mordisquear mazorcas, chicles, caramelos, aceitunas con hueso, etc.
- Bocadillos, verduras crudas (zanahorias, pepinos...) y frutas debe comerse cortados en trozos pequeños.
- Los portadores de aparatos estéticos deben controlar especialmente el consumo de sustancias que pueden teñirlos, como café, té, bebidas de cola o tabaco.

Si se nota que alguna pieza se ha despegado o parece rota, hay que comunicarlo a la clínica lo antes posible.

ES IMPORTANTÍSIMO CEPILLAR LOS DIENTES DESPUÉS DE CADA COMIDA

Cuidados higiénicos

Durante el tratamiento es importante llevar una higiene dental muy cuidadosa. Los aparatos de ortodoncia hacen que se retenga más placa dental y restos de alimentos en los dientes por lo que es necesario dedicar algo más de tiempo a su limpieza.

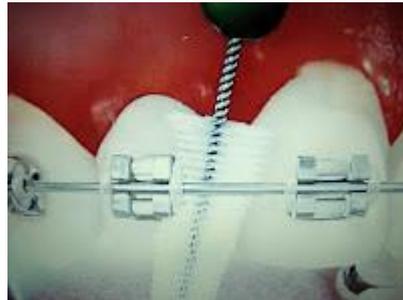
Hay que cepillar después de cada comida, prestando especial atención a la zona de los dientes junto a la encía, pues es donde más suciedad se retiene. Las encías, si no se cepillan bien y se quedan restos de comida encima, se inflamarán y el cepillado será más difícil e incómodo.

Además, se debe usar una pasta con flúor y cambiar de cepillo regularmente (cuando se aprecie que las cerdas empiezan a curvarse).

El cepillo puede ser eléctrico o manual. En este último caso, se recomienda usar un cepillo de dientes con cerdas suaves o medias. Los hay especialmente diseñados para brackets, que tienen en el centro una hilera de cerdas más corta.

También hay un tipo de cepillo especial que sirve para limpiar las zonas entre los brackets, éste es largo y penetra con facilidad en las áreas más pequeñas. Se llama cepillo interproximal y los hay de diferentes tamaños.

•



Cuando

Después de cada comida, no dejando pasar más de 5 minutos. Si no puedes cepillarte enseguida, enjuágate muy bien con agua. Es buena idea (cuando se está en la escuela o en el trabajo) tener un cepillo de viaje que se pliegue o que se pueda meter en un estuche.

Cómo

Con tu cepillo dental, cepíllate despacio, cada arcada dental por separado, cada diente con su encía. Hay que cepillar la lengua y el paladar también.

Mírate en el espejo a ver si lo estás haciendo bien. Comprueba que todos los espacios vayan quedando limpios, sobre todo entre diente y diente (y muela y muela), y al lado de los brackets y bandas.

Cuando hayas acabado, tus bandas y tus alambres no tendrán ya la película pegajosa de la placa.

Para terminar, enjuaga bien tu boca. Limpia y seca también el cepillo.

También deberías complementar usando hilo dental.

En algunos casos es conveniente realizar enjuagues diarios con colutorios especiales para pacientes con aparatos de ortodoncia, si así te lo indica tu ortodoncista.

