

HIGIENE BUCAL Y CUIDADOS DURANTE EL TRATAMIENTO E ORTODONCIA

- Las molestias durante los días siguientes a la colocación o activación de un aparato son normales y generalmente se solucionan con un analgésico. En caso de que las molestias o el dolor persistan se debe llamar a la clínica para que podamos solucionar el problema cuanto antes.
- Si se despegan brackets, guárdalo hasta la próxima cita donde lo volveremos a pegar. No olvides TRAERLO.
- Si rompe o deja de encajar algún aparato debes llamar a la clínica.
- Durante el tratamiento de ortodoncia el dentista debe controlar la aparición de caries o enfermedad periodontal (de encías y huesos) para tratarlas cuanto antes. Es importante hacerse higienes dentales (limpiezas) cada 6 meses.

CEPILLO DENTAL

- EL CEPILLADO DENTAL es necesario para eliminar la placa bacteriana y restos de comida que son responsables de las manchas blancas de descalcificación, la caries y la inflamación de las encías.
- Es importante cepillarse los dientes, encías, lengua y paladar después de cada comida. Primero se debe utilizar el cepillo seco y después otra vez con pasta dentífrica.
 - Es aconsejable que el cepillo sea suave. Puede ser un cepillo especial de ortodoncia. El cepillo se debe cambiar cada 3 meses, cuando las cerdas están desgastadas.
 - Se deben cepillar alrededor de todos los aparatos o brackets asegurándose que no quedan restos de placa bacteriana ni comida, y no se deben olvidar las encías. En caso de que las encías sangren, se debe insistir en el cepillado, al cabo de unos días se fortalecerán y dejarán de sangrar.
 - Los CEPILLOS ELÉCTRICOS son muy útiles siempre que se dedique el tiempo necesario para cepillar diente por diente apoyándose en todos los lados de los brackets.



CEPILLO INTERDENTAL



- Los CEPILLOS INTERDENTALES o INTERPROXIMALES se utilizan para eliminar la placa bacteriana y restos de comida que quedan entre los brackets por debajo del arco o alambre.
- Existen distintos tamaños y formas. La punta se puede doblar para pasar por detrás del arco, y cepillar de arriba abajo.
- También se pueden utilizar para limpiar entre los dientes cuando estos estén un poco separados.

HILO Y CINTA DENTAL

- EL HILO y CINTA DENTAL se deben utilizar para limpiar el espacio entre los dientes, donde el cepillo no alcanza.
 - Es importante para que no se produzcan caries y pérdida de hueso entre los dientes.
 - Se debe pasar por debajo del arco y luego introducirlos entre los dientes. Al bajarlo hacia la encía se debe apoyar contra uno de los dientes y al subirlo se apoya contra el otro diente.
 - En las farmacias se puede encontrar un hilo dental especial con un extremo rígido que se utiliza para introducirlo entre los dientes y los aparatos, y un segmento esponjoso en medio que se utiliza para eliminar la placa bacteriana.





PASTA DE DIENTES O DENTÍFRICO

- Es aconsejable utilizar una pasta dentífrica con FLÚOR que fortalece los dientes y disminuye el riesgo de caries.
- Algunas pastas contienen CLORHEXIDINA que está indicada cuando hay sangrado e inflamación de las encías, pero que no se debe utilizar de manera prolongada ya que puede manchar los dientes.

ENJUAGUES O COLUTORIOS



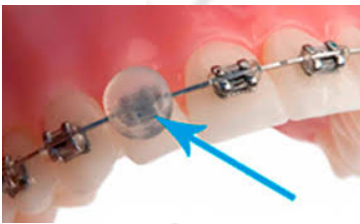
- Existen muchos colutorios para ayudar a mantener una buena higiene durante el tratamiento. Es recomendable utilizar un colutorio de FLÚOR después de cepillarse antes de acostarse para reforzar los dientes y evitar desmineralizaciones.
- Los colutorios de CLOHERXIDINA están indicados en caso de sangrado e inflamación de las encías, heridas o llagas. Solo se deben utilizar durante pocos días para evitar que se manchen los dientes.



REVELADOR DE PLACA BACTERIANA

- Las PASTILLAS REVELADORAS DE PLACA BACTERIANA tiñen la placa bacteriana de color rosa de manera que son muy útiles para comprobar si han quedado restos de placa después del cepillado.
- Se pueden utilizar ocasionalmente para comprobar que el cepillado es correcto.
- Son aconsejables para pacientes a los que les resulte difícil cepillarse bien.

CERA DE ORTODONCIA



- La CERA DE ORTODONCIA se utiliza cuando el roce de los aparatos produce alguna herida o llaga.
- Se coge un trozo pequeño de cera y se hace una bolita con los dedos para luego colocar encima del aparato o brackets que esta rozando. Una vez haya desaparecido la herida se debe dejar de utilizar la cera.

ALIMENTACIÓN



- Durante el tratamiento se deben evitar alimentos duros (frutos secos, palomitas, pan duro) o pegajosos (chicles, caramelos). Pueden romper o deformar los aparatos y, por lo tanto, alargar el tratamiento.
- Se deben disminuir los alimentos dulces (chocolates, golosinas, chucherías). Al llevar aparatos estos alimentos se acumulan con más facilidad, y se puede aumentar el riesgo de caries.
- Es aconsejable cortar los alimentos (fruta, carne) en pequeños trozos.
- No se deben tocar los aparatos innecesariamente con los dedos ni con lápices o bolígrafos, para evitar que los aparatos se rompan.

APARATOS REMOVIBLES



- Los pacientes que llevan un aparato removible deben cepillarse muy bien los dientes después de cada comida y antes de colocarse el aparato.
- El aparato se debe limpiar con un cepillo y un poco de jabón o pasta de dientes.
- Si el aparato se ensucia mucho se puede dejar unas horas en un vaso con agua tibia y un poco de vinagre.
- En las farmacias venden pastillas efervescentes antisépticas para limpiar los aparatos.

hola@liliannetuortodoncista.com

www.liliannetuortodoncista.com

 @liliannetuortodoncista  lilianne tu ortodoncista