



TODA LA INFORMACIÓN REFERENTE A SUS APARATOS DE ORTODONCIA



INSTRUCCIONES IMPORTANTES AHORA QUE SE LE COLOCARON SUS APARATOS

HIGIENE Y LIMPIEZA DE LOS DIENTES

Cuando come, los dientes y frenos (aparatos de ortodoncia) acumulan alimento. Si este alimento no se elimina después de cada comida, se forma una placa bacteriana que genera un ácido perjudicial para los dientes. El descuido de no eliminar la placa después de comer puede ocasionar lo siguiente:

* **Caries** - Las caries son causadas por bacterias que quedan en la estructura dental y se desarrollan debido a azúcares y carbohidratos refinados. Son necesarias visitas regulares a su dentista general a fin de que revise de manera clínica y radiográfica (rayos x) indicios de caries dentales.

* **Lesiones de manchas blancas**- Lesiones de manchas blancas - áreas desmineralizadas no sanas de esmalte que forman marcas **permanentes** de color blanco brillante en los dientes, por lo general, alrededor de los frenos o líneas gingivales. Las lesiones de manchas blancas se forman cuando la placa se deja continuamente en los dientes o por el consumo de bebidas gaseosas. Pueden convertirse en caries o volverse a mineralizar con buenos hábitos continuos de higiene y enjuagues con fluoruro.

* **Inflamación de las encías (gingivitis)**- encías hinchadas, enrojecidas e inflamadas que pueden sangrar. Es importante cuidar de los frenos y encías. Las caries y las enfermedades periodontales pueden evitarse con un buen cepillado regular y uso de hilo dental. Si las encías están hinchadas e inflamadas, los dientes no se desplazarán con facilidad y experimentará más incomodidad durante el tratamiento.



LESIONES DE
MANCHAS
BLANCAS
(PERMANENTES)



GINGIVITIS





ENJUAGUE DIARIO CON FLUORURO

Después de cepillarse completamente los dientes y usar el hilo dental antes de dormir todas las noches, utilice el enjuague de su preferencia de acuerdo con las instrucciones del fabricante (por lo regular, 1 tapa durante 30-60 segundos). **NO** trague el enjuague. De acuerdo con investigaciones científicas, el uso diario del enjuague bucal con fluoruro reduce aproximadamente en 80% la probabilidad de formación de caries.



PHOS-FLUR Y ACT SON BUENAS MARCAS DE ENJUAGUES BUCALES. ASEGÚRESE DE QUE EL ENJUAGUE QUE SELECCIONE CONTENGA FLUORURO.

ENJUÁGUESE DE ACUERDO CON LAS INSTRUCCIONES DEL FABRICANTE Y ESCUPA TODO EL ENJUAGUE. NO SE ENJUAGUE CON AGUA, NI COMA NI BEBA DESPUÉS DE USAR EL ENJUAGUE BUCAL CON FLUORURO.



USO CORRECTO DEL CEPILLO DENTAL

El cepillado cuidadoso de los dientes por la mañana, después de comidas y antes de acostarse, reduce de manera eficiente la acumulación de placa. Utilice un cepillo dental con cerdas **SUAVES** o cepillos eléctricos y una pasta dental con fluoruro. Empiece cepillándose la superficie exterior de los dientes en movimientos circulares mientras inclina el cepillo hacia arriba y hacia abajo para llegar detrás del arco de alambre de ortodoncia. Cerciórese de inclinar las cerdas dentro del área cercana a las encías. Esta área es especialmente susceptible a la formación de bacterias. Posteriormente, cepille la superficie interior de los dientes con un movimiento hacia atrás y hacia adelante. Por último, cepille las superficies de masticado de los dientes y la superficie de la lengua. Escupa toda la pasta dental, pero no se enjuague con agua. Examine si queda alguna placa difusa y vuelva a cepillar cualquier área faltante.



OTRAS AYUDAS ÚTILES PARA EL CEPILLADO:

- Cepillo interdental. Los cepillos interdientales son herramientas de cepillado útiles para cepillarse alrededor de los frenos, debajo del arco y entre los dientes por arriba de la línea gingival.



**ASEGÚRESE DE COLOCAR EN
ÁNGULO LAS CERDAS
DEBAJO DEL ARCO DE
ORTODONCIA**



**CEPILLE EL FRENTE DE LOS
FRENOS USANDO PEQUEÑOS
MOVIMIENTOS CIRCULARES**

**COLOQUE EN ÁNGULO LAS CERDAS EN
LA PARTE SUPERIOR E INFERIOR DE
LOS FRENOS Y A LO LARGO DE LAS
ENCÍAS**



**CEPILLE TODAS LAS
SUPERFICIES DE MASTICADO
DE LOS DIENTES**

**NO OLVIDE CEPILLAR
LA LENGUA, LOS LADOS
DE LA LENGUA
ALREDEDOR DE LOS
DIENTES**



HILO DENTAL/IRRIGADOR BUCAL

El uso de hilo dental sigue siendo necesario, no importa si tiene aparatos de ortodoncia. Cuando se usa correctamente, el hilo dental ayuda a eliminar alimento y bacterias acumulados entre los dientes y debajo de las encías que ocasionan gingivitis y caries. Debe usar el hilo dental al menos una vez al día, de preferencia antes de dormir. El uso de hilo dental con frenos puede resultar difícil, por lo que la utilización de un enhebrador de hilo dental o alguna de estas herramientas con hilo dental ayudarán en el proceso.

OTRAS AYUDAS ÚTILES DE HILOS DENTALES

- Irrigador bucal / Waterpik
- Superfloss
- Cepillos con hilo dental Platypus



DESPLACE VARIAS VECES Y SUAVEMENTE EL HILO DENTAL HACIA ARRIBA Y ABAJO ENTRE LOS DIENTES Y DEBAJO DE LAS ENCÍAS. MUEVA EL HILO DENTAL HACIA EL SIGUIENTE DIENTE Y REALICE LO MISMO. SI LAS ENCÍAS SANGRAN, POR LO REGULAR ES UN INDICIO DE QUE ESTA LIMPIEZA DEBE HACERSE CON MAYOR FRECUENCIA. CONTINÚE CON LOS SIGUIENTES DIENTES.



COLOQUE EL HILO DENTAL A TRAVÉS DEL BUCLE DEL ENHEBRADOR DE HILO DENTAL Y GUÍELO DEBAJO DEL ARCO DE ORTODONCIA



GUÍE EL HILO DENTAL ENTRE LOS DIENTES



VISITAS DENTALES Y PERIODONTALES REGULARES

ES UN TRABAJO EN EQUIPO



Aunque las visitas al ortodoncista están programadas generalmente cada 4-8 semanas, es importante que acuda con su dentista general cada 6 meses o conforme a lo recomendado por su dentista. El cuidado regular como limpiezas y revisiones con radiografías en busca de caries son esenciales para obtener un resultado ortodoncista saludable..

Algunos pacientes con necesidades dentales especiales pueden requerir acudir con su dentista general o periodoncista (especialista en encías y huesos dentales) para mantener una salud dental y periodontal (encías y huesos) óptima que permita un desplazamiento seguro de los dientes. Siga las recomendaciones de su dentista general periodoncista sobre visitas regulares de mantenimiento.



COMUNÍQUESE O ENVÍE UN TEXTO A NUESTRO CONSULTORIO CUANDO TENGA PROGRAMADA UNA LIMPIEZA DENTAL O VISITA. COORDINAREMOS EL DESMONTAJE DEL ARCO O DEL APARATO DE ORTODONCIA PARA SU CITA. EN CASO DE QUE ALGÚN FRENO NECESITE RETIRARSE, INFÓRMENOS CUÁLES SON LOS DIENTES RELACIONADOS.