



TODO SOBRE TU EXPANSOR DE PALADAR (RPE)



aunque no siempre

APPOINTMENTS TO GET STARTED (GENERALMENTE CON 1 SEMANA DE)

1. COLOCACIÓN DE SEPARADORES (ENTRE 10 Y 15 MINUTOS)

SI

- Cepíllate bien alrededor de los separadores.
- Comunícate al consultorio si se desprenden antes de tu próxima cita



NO

- Pases el hilo dental alrededor de los separadores.
- Comas alimentos pegajosos o gomosos, palomitas de maíz ni los piques.
- Dejes períodos extendidos sin supervisarlos.

2. COMPLETADO DE EXPEDIENTE, AJUSTE DE BANDAS Y TOMA DE IMPRESIONES (ALREDEDOR DE 40 MINUTOS)



Cuando retiramos los separadores, ahora está presente el espacio para que ajustemos específicamente las bandas.



Después de ajustar las bandas, se toma una impresión de dientes y paladar; luego se envía al laboratorio para que se fabrique el RPE. Reemplazaremos los separadores a fin de mantener el espacio para colocar el expansor.

3. ENTREGA DEL RPE, REVISIÓN DE INSTRUCCIONES Y PRÁCTICA DE ROTACIÓN (ALREDEDOR DE 40 MINUTOS)

- Adaptaremos el expansor y lo ajustaremos según sea necesario.
- Entonces, el expansor se pega con un adhesivo que protege los dientes por debajo.



- Revisaremos las instrucciones sobre cómo limpiar el expansor y los alimentos que debes evitar.
- Se revisarán las instrucciones específicas sobre la frecuencia con la que queremos que gires el expansor..
- Se revisarán las instrucciones específicas sobre la frecuencia con la que queremos que gires el expansor..



CÓMO ROTAR EL RPE

¡LO SABEMOS! PUEDE SER GIRAR EL RPE. EN ESPECIAL, CUANDO APENAS SE EMPIEZA. ES UNA EXPERIENCIA COMPLETAMENTE NUEVA Y ¡PUEDE RESULTAR INTIMIDANTE! AQUÍ TE PRESENTAMOS LO QUE DEBES ESPERAR Y LO QUE ES NORMAL...

1. Encuentra un área cómoda e iluminada. Tómate el tiempo suficiente para realizar la rotación. Una vez que estés sentado o recostado, inclina tu cabeza hacia atrás.



2. Dirígete hacia el orificio expuesto al frente del RPE. Girarás desde el frente de la boca hacia atrás siguiendo las flechas en el expansor.

3. Coloca la llave con firmeza en el orificio frontal. Presiona suavemente hacia adelante y atrás hasta que encuentres resistencia y no puedas girar más. El botón blanco en la llave girará conforme presionas hacia atrás y el nuevo orificio aparecerá en el frente..



4. Empuja hacia atrás y abajo hacia la lengua, retira la llave. El siguiente orificio para insertar la llave ahora debe estar completamente visible.



¿CON QUÉ FRECUENCIA DEBO GIRARLO?

Es importante poner atención a las instrucciones de tu ortodoncista sobre cuándo y cómo rotar el expansor ya que puede ser diferente entre cada paciente y entre cada semana.

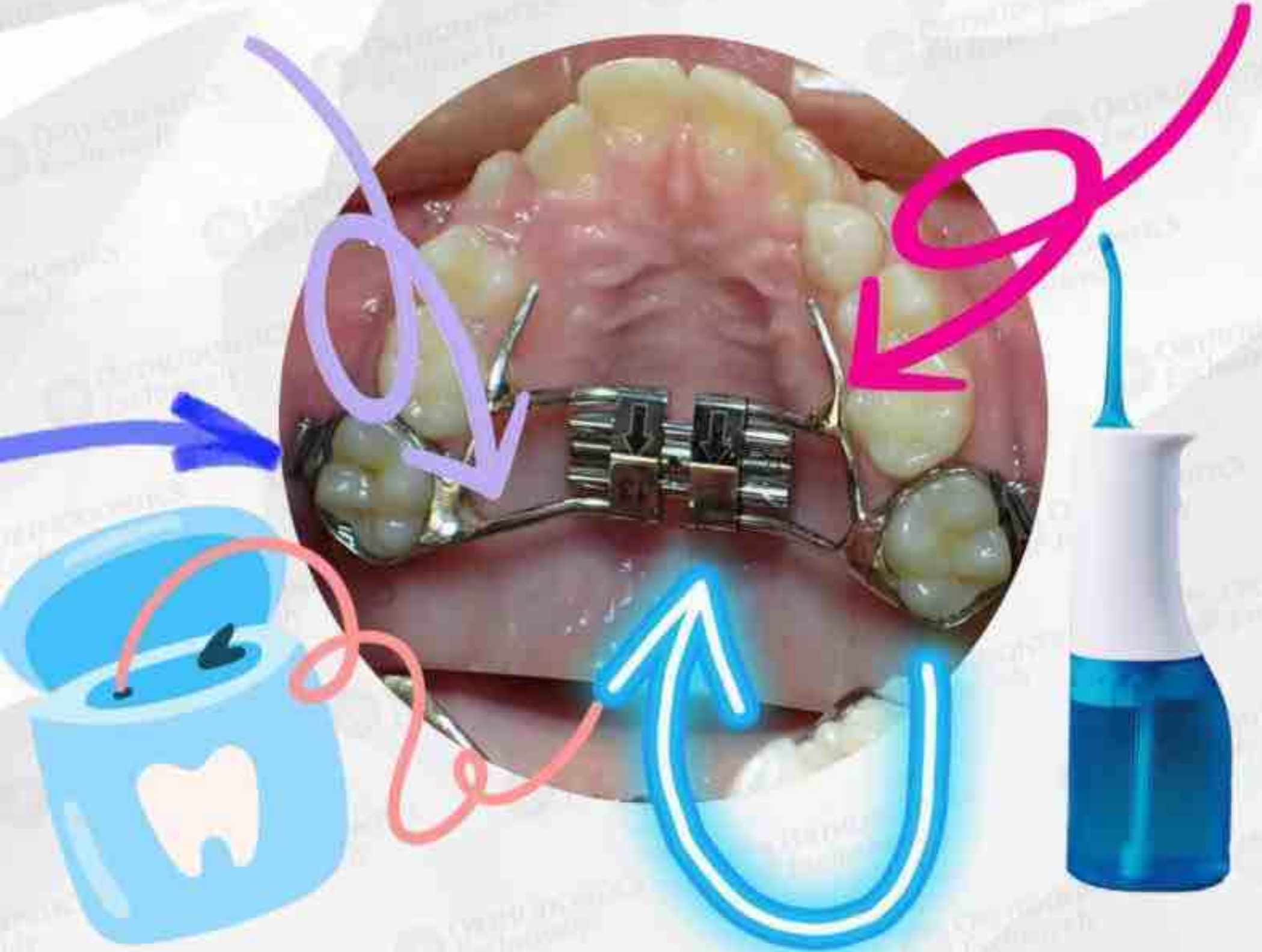
Por lo regular, el RPE se rota 1 vuelta por la mañana y otra por la noche antes de dormir, pero presta atención a las instrucciones específicas del ortodoncista ya que esto puede ser diferente. Si se te olvida una rotación, **NO** rotes de más para compensar. Simplemente continúa rotando conforme a tu programa regular..

Tu ortodoncista supervisará la expansión con una revisión semanal (lo más común) antes o después de la escuela. La frecuencia podrá modificarse con base en la cantidad de rotación necesaria o si saldrás de vacaciones. Si faltas a una revisión del RPE, suspende la rotación hasta que tu ortodoncista pueda revisarte.. **¡NO sigas girando el expansor sin la supervisión de tu ortodoncista!**

Una vez que el ortodoncista determine que existe la suficiente expansión, sellaremos el mecanismo de rosca con adhesivo para que no pueda aflojarse. Continuaremos supervisando el aparato en intervalos de 8 semanas (lo más común) para asegurar que no haya problemas y que se mantiene limpio. Por lo general, el RPE está listo para que lo retiremos en un lapso de 4 a 6 meses después de la rotación final a fin de permitir que calcifique (endurezca) el nuevo hueso.



LIMPIEZA DEL RPE



Es importante que mantengas tu expansor limpio y sin residuos. Cepilla todas las bandas, los brazos del aparato y las superficies laterales de la lengua; además, pasa el hilo dental con regularidad, incluso alrededor de las bandas. Después de comer, en especial cuando estés en la escuela, aclara y enjuaga con agua y expulsa cualquier residuo de alimento debajo de los brazos y en la parte inferior del aparato. En casa, el uso diario de un irrigador bucal (Waterpik) es muy útil para eliminar partículas de alimentos entre el tornillo de expansión y el paladar. El alimento atrapado detrás de estas áreas puede provocar mal olor, irritación e inflamación de encías y paladar y, en ocasiones, úlceras en el paladar lo cual resulta incómodo, en especial si la comida está caliente o ácida. Asegúrate de acudir también a tus citas con el dentista general e higienista durante el tratamiento..



ALIMENTOS QUE DEBEN EVITARSE CON EL RPE



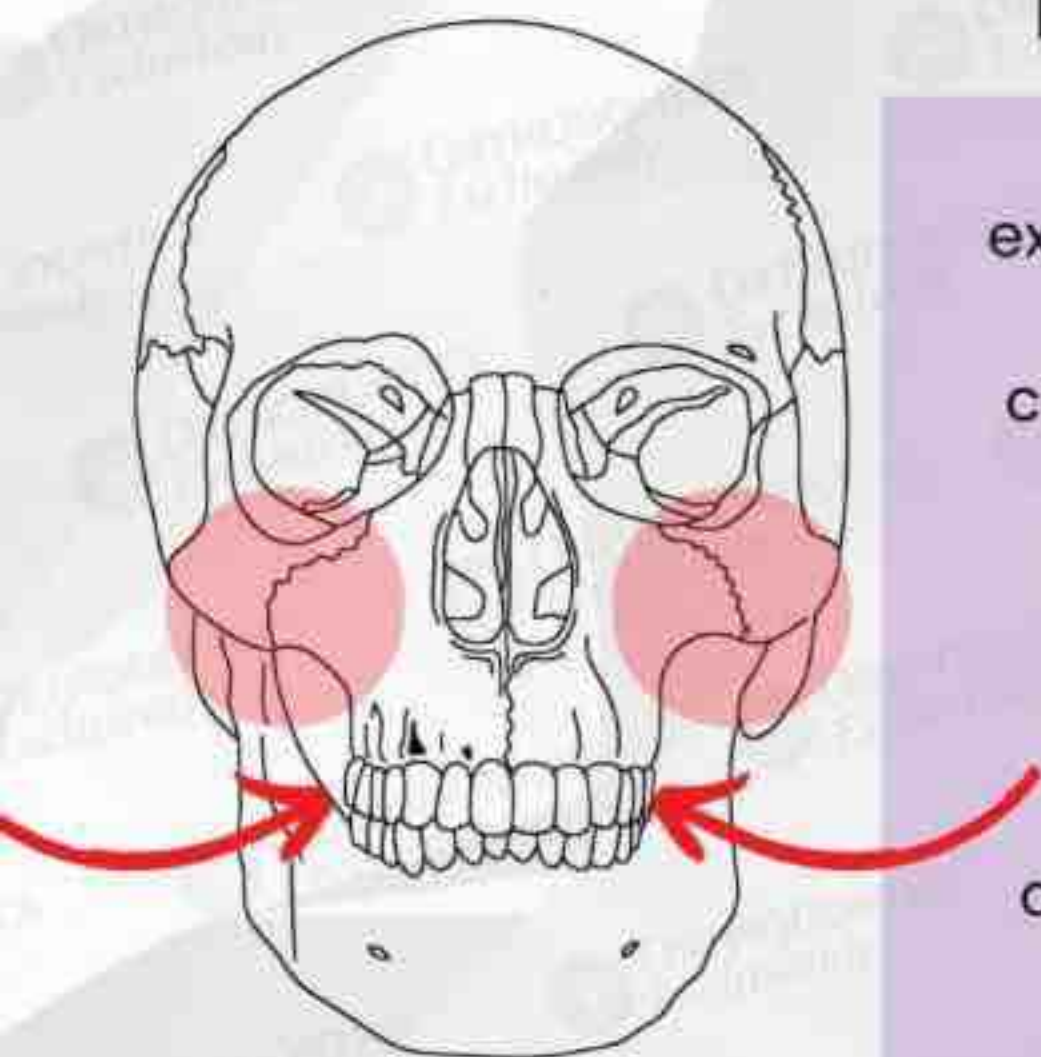
Es importante evitar alimentos duros, crujientes, pegajosos y gomosos mientras está colocado el expansor, ya que pueden romperlo o aflojar el pegamento que lo mantiene fijo. Siempre evita comer palomitas de maíz ya que provocan una importante irritación de las encías e inflamación alrededor de las bandas del aparato. Los alimentos calientes o ácidos que se alojen arriba del expansor y a lo largo del paladar o brazos del expansor pueden causar úlceras e incomodidad..

Si el expansor se rompe, afloja o si sientes incomodidad, llama o envía un mensaje de texto al consultorio a fin de que podamos evaluar y hacer que te sientas cómodo.



QUÉ DEBES ESPERAR DEL RPE

IRRITACIÓN E INCOMODIDAD



Debido a que estamos expandiendo la mandíbula superior y creando un hueso nuevo, es común experimentar irritación a lo largo del paladar, pómulos y dientes donde está anclado. De ser necesario, toma Tylenol o Ibuprofeno (lo que tomarías en caso de dolor de cabeza) de acuerdo con las instrucciones del fabricante para aliviar la incomodidad.

ESPACIAMIENTO DE LOS 2 DIENTES FRONTALES

La mayoría de los pacientes desarrollarán un espacio o brecha entre los dos dientes frontales durante el proceso de expansión. En algunos pacientes es pequeño, en otros es más grande. Una vez sellado el RPE, el espacio empezará a cerrar de manera natural.





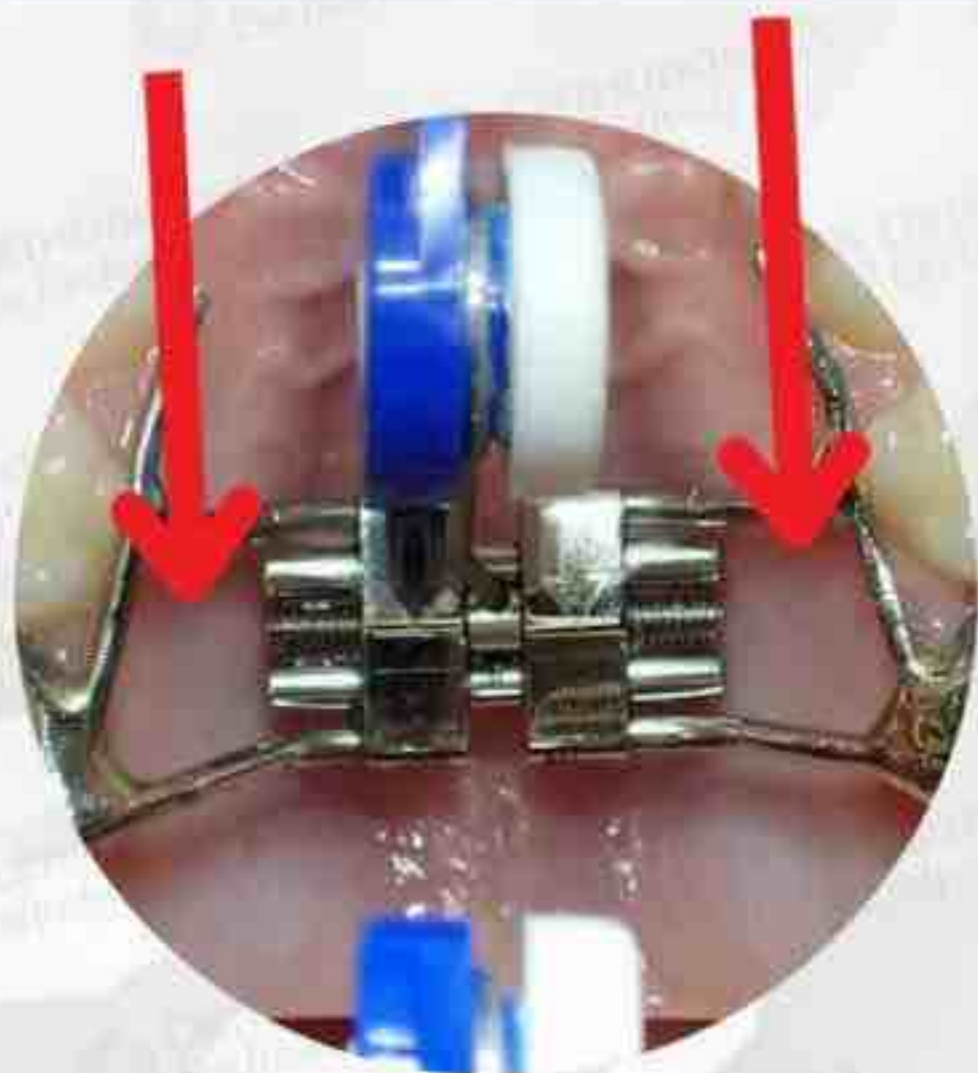
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS CON EL EXPANSOR - PARTE 1

ROTACIÓN INCOMPLETA

El problema más común experimentado con el RPE es no realizar una vuelta completa desde el frente hasta atrás y retirar la llave muy pronto. Cuando esto sucede, el orificio para la siguiente vuelta no está completamente expuesto y ocasiona que no puedas colocar la llave en el orificio frontal en la próxima vuelta.

Cuando esto ocurre, angula la llave y colócala en el orificio posterior y completa la vuelta hasta que encuentres una resistencia completa. El orificio frontal ahora debe estar totalmente abierto para realizar la siguiente vuelta.

Si te atorras y no puedes introducir la llave en el orificio posterior para completar la vuelta, llama o envía un mensaje de texto a nuestro consultorio durante horarios hábiles a fin de que podamos asistirte con la vuelta.



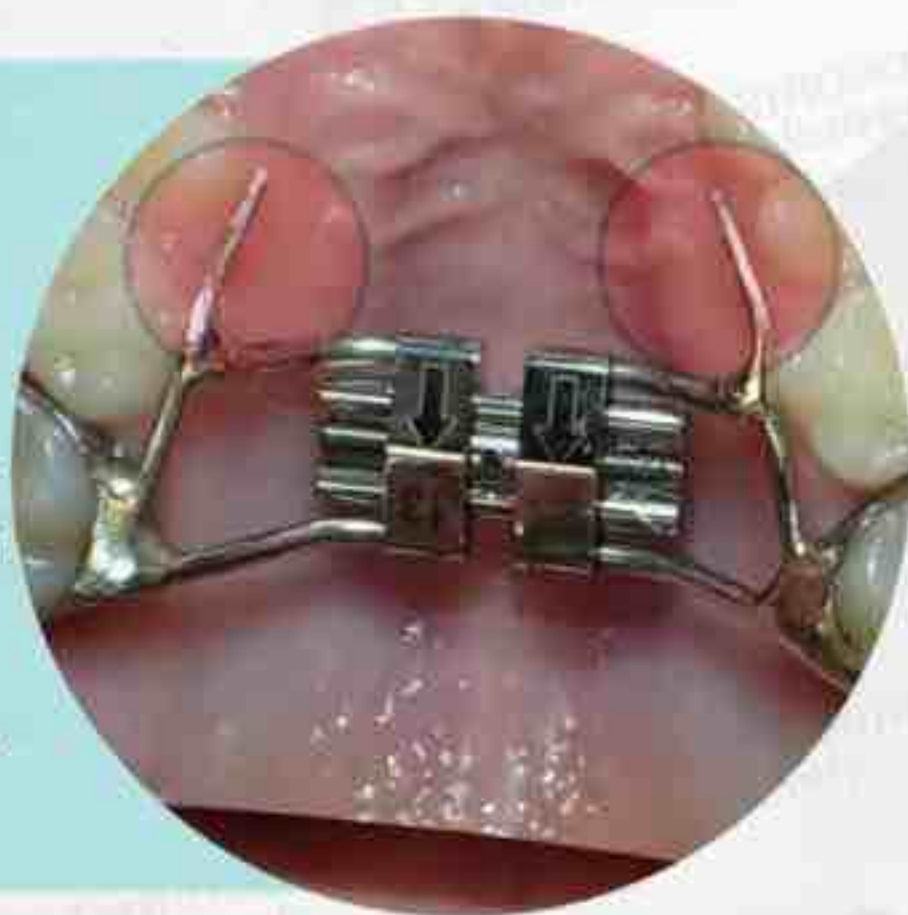
**ASEGÚRATE DE
PRESIONAR LA LLAVE
POR COMPLETO HASTA
ATRÁS A FIN DE
EXPONER EL ORIFICIO
FRONTAL PARA TU
PRÓXIMA VUELTA**



SOLUCIÓN DE PROBLEMAS CON EL EXPANSOR - PARTE 2

INFLAMACIÓN Y COMPRESIÓN DE LOS BRAZOS DEL RPE

En ocasiones, los brazos del expansor se clavan o entierran en el tejido palatino ocasionando inflamación e incomodidad. Mantén limpios los brazos con un buen cepillado y enjuaga con agua tibia con sal (1 cucharadita de sal disuelta en una taza de agua tibia) dos veces al día. Llama o envía un mensaje de texto a nuestro consultorio **durante horarios hábiles** a fin de que podamos ajustar los brazos o retirarlos de ser necesario.



AFLOJAMIENTO O RUPTURA DEL RPE

En ocasiones, las bandas o la unión de soldadura pueden romperse o aflojarse. Esto sucede particularmente cuando comes alimentos crujientes, duros o pegajosos o cuando presionas los brazos repetidamente con la lengua. Intenta reubicar el RPE y ya no lo muevas, después llama o envía un mensaje de texto a nuestro consultorio durante horarios hábiles a fin de que podamos evaluar la situación. Si esto sucede durante el fin de semana y sufres mucha incomodidad, llama al consultorio y sigue las indicaciones del número telefónico fuera del horario hábil, deja un mensaje para que podamos regresarte la llamada.



VISITAS DENTALES REGULARES

SE REQUIERE DE UN TRABAJO EN EQUIPO



Aunque tienes programadas visitas al ortodoncista para supervisar el expansor del paladar, es importante que acudas con tu dentista general cada 6 meses o conforme a lo recomendado por tu dentista. El cuidado regular como limpieza y exámenes con radiografías en busca de caries es esencial para obtener un resultado de ortodoncia saludable.

PRÓXIMOS PASOS

Una vez completada la expansión y el hueso haya tenido el tiempo suficiente para calcificar (regularmente entre 4 y 6 meses), realizaremos los pasos siguientes que tu ortodoncista prescribió en el tratamiento. En ocasiones, esto significa un juego completo o limitado de frenos, otro aparato o retenedor o simplemente una revisión regular del crecimiento de la mandíbula y desarrollo dental. Tu ortodoncista y el equipo te informarán sobre los próximos pasos en tu revisión programada del expansor.

SI CUALQUIER FRENO ESTÁ PRESENTE CON EL EXPANSOR DE PALADAR, COMUNÍCATE O ENVÍA UN MENSAJE DE TEXTO AL CONSULTORIO CUANDO TENGAS PROGRAMADA UNA LIMPIEZA DENTAL O VISITA. COORDINAREMOS EL RETIRO DEL ALAMBRE EN TU CITA. SI REQUIEREN RETIRARSE ALGUNOS FRENOS, INDÍCANOS DE CUÁLES DIENTES.