

Recomendaciones durante el tratamiento de ortodoncia

Asistir puntualmente a las citas

Los horarios de las citas vienen pautados, o bien para tratamiento, o bien para revisiones, por lo que es importante comunicar, previo a la cita que ya tiene asignada, si se le ha despegado un Bracket, banda o cualquier dispositivo cementado de forma fija sobre las piezas dentarias, o si no puede acudir.

Alimentos

Durante el tratamiento con aparatología fija (Bracket, quad hélix, bandas, ferulizaciones, etc...) debe evitar comer alimentos duros y/o crujientes (cortezas de pan, tostadas, cereales, hielo, onzas de chocolate, etc...).

Los alimentos fibrosos, como son, las carnes rojas, deben evitarse, hasta que nos adaptemos a la aparatología fija, luego es posible consumirlos cortados o picados (albóndigas, hamburguesas).

Se puede consumir pescado y/o pollo.

Frutas: puede comer frutas blandas y maduras (plátanos, kiwis, higos) siempre troceados, no morder nunca directamente ninguna fruta que tenga hueso y/o semilla (melocotón, ciruela, cerezas, uva, naranja, mandarina), evitar la manzana cruda, comerla únicamente cocida (al horno o en compota).

No comer golosinas pegajosas (gominolas, regaliz, turrone, toffes, chicles...).

No morder, ni llevarse a la boca elementos duros como lapiceros, no morderse las uñas.

Estas recomendaciones, previenen la caída o desprendimiento de algunos de los componentes de los que consta la aparatología fija, si ello ocurriera en repetidas ocasiones, se puede alargar el tratamiento de forma considerable.

Higiene en ortodoncia

Durante el tratamiento activo, se debe tener presente, que la aparatología fija acumulará mayor cantidad de restos de alimentos y placa bacteriana, como consecuencia de ello tendrá mayor predisposición a las caries y/o enfermedad periodontal (encías).

La higiene oral debe realizarse después de cada comida.

Utilice un cepillo manual convencional de dureza media, los cepillos especiales de ortodoncia pueden ser de utilidad.

No utilice cepillo eléctrico, ya que este realiza movimientos rotatorios, que pueden llegar a desprender brackets, ligaduras, etc...

No utilice cepillos interdentes, para limpiar la zona entre el arco y el diente, hasta que su ortodoncista lo autorice, ya que en determinadas fases del tratamiento, estos cepillos están contraindicados.

Continúa en la página siguiente...

Coloque el cepillo sobre cada arcada dental y desplace el cepillo con movimientos lineales de derecha a izquierda, primero sobre la superficie de los brackets, luego sobre la encía.

El uso de los colutorios especiales para ortodoncia y/o encías es recomendable, ya que coadyuva a la higiene dental.

No utilice colutorios de flúor durante la fase activa del tratamiento sin consultarlo previamente con su ortodontista.

El Water Pick, es un irrigador, que lanza agua y/o colutorio bucal a presión y que es de utilidad para la limpieza de zonas de difícil acceso.

Problemas que pueden surgir durante el tratamiento

Las heridas pueden aparecer por lo general al inicio del tratamiento, debido al roce de los materiales ortodóncicos sobre los tejidos blandos (labios, encía, lengua, carrillos), esto desaparece espontáneamente en unos días, de no ser así, coloque sobre la parte de la aparatología que le ocasiona molestia un trozo de cera o silicona para ortodoncia, este producto se compra en farmacias o parafarmacias, si se produce una lesión de mayor consideración, póngase en contacto con la consulta.

La dieta blanda y FRÍA (yogures, natillas, helados, flanes, bebidas frías, hielo) aliviará las molestias ocasionadas que pueda sufrir. Evite alimentos y bebidas calientes, puede tomar el analgésico/antiinflamatorio que suele tomar de costumbre.

Si algún Bracket, banda y/o dispositivo de la aparatología fija se despega, cúbralo con silicona y contacte con la consulta.

No intente cortar el alambre o arco principal con ninguna tijera y/o alicate, ya que podría dañar aún más los tejidos orales.

...ante cualquier duda o aclaración, póngase en contacto con la clínica.