



Guía de Cuidado de Brackets

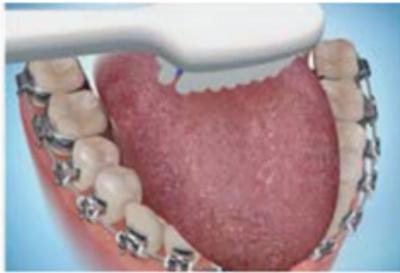
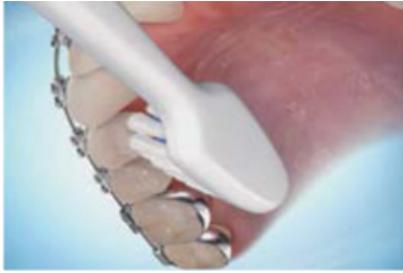
Recomendaciones para un Cuidado Adecuado

1-800-MY-ORTHO
MyOrthodontistNC.com



@MyOrthodontistNC

Cómo Cepillar y Usar Hilo Dental con Brackets



Cepillado:

- Con un cepillo de cerdas blandas y un poco de pasta dental cepilla la parte que se encuentra entre los brackets y la encía y luego la parte de abajo del aparato, siempre suavemente y con movimientos circulares. Repite el proceso con piezas dentales inferiores.
- Cepilla los brackets con un movimiento suave que se dirija de arriba hacia abajo. (Para esto sostén el cepillo de manera vertical). Hazlo aproximadamente 10 veces por cada uno de ellos
- Coloca el cepillo de forma horizontal y cepilla los brackets suavemente. Cepilla la cara interna de todos los dientes y la parte superior de las muelas. Utiliza un cepillo interdental para limpiar correctamente los laterales de los aparatos de ortodoncia y los alambres.
- ¡Cepilla tu lengua y el paladar también! Cepíllate después de cada comida, si no puedes hacerlo de inmediato, enjuágate con agua.

Uso del Hilo Dental:

- Introduce el trozo corto y rígido del hilo dental bajo el arco de alambre que tienes puesto
- Pasa el hilo dental entre los dientes, intentando "abrazar" primero un diente y luego el diente vecino. Recuerda que el hilo dental debe llegar hasta el borde de la encía e incluso debe meterse un par de milímetros en la encía, pero sin que duela.
- Con cuidado, retira el hilo dental y repite este procedimiento en todos los dientes
- Un enhebrador dental es de gran ayuda. Cepillo interdental para los lugares difíciles de limpiar



Alimentos que no deberías comer con frenos

Comer los alimentos adecuadas, minimizar el consumo de azúcar y dormir lo suficiente es esencial durante el tratamiento de ortodoncia. Los frenos son aparatos que podrían dañarse fácilmente al comer comidas duras o pegajosas



ALIMENTOS PROHIBIDOS:

- Tortillas de Maíz
- Caramelos Duros
- Hielo
- Palomitas de Maíz o Mazorca
- Nueces
- Las frutas y vegetales enteros deben cocinarse o cortarse en pedacitos pequeños y deben comerse con cuidado.

ALIMENTOS BLANDOS PROHIBIDOS:

- Goma de mascar
- Dulces Pegajosos: Starbursts, Tootsie Rolls, Caramels, Gummy Bears, etc
- Evita tomar sodas y bebidas que contengan mucha azúcar
- Usa el sentido común cuando elijas las comidas, evita morder cosas duras como lápices y lapiceros



Elásticos Y Cómo Usarlos

¿Qué son los elásticos?

Los elásticos son pequeñas bandas de goma que se usan para alinear los dientes de la mandíbula superior con los de la mandíbula inferior, a menudo eliminando la necesidad de extracciones o aparatos de ortodoncia adicionales.

Retira los elásticos solo cuando te cepilles los dientes o comas, y vuelve a colocarlos cuando termines. Si olvidas poner tus elásticos un día, no los uses doble al día siguiente. Con el tiempo, los elásticos pierden su elasticidad y dejan de funcionar correctamente. Es muy importante cambiarlos regularmente, aunque no estén rotos.

¿Duele usar elásticos?

There may be minor soreness initially from the elastics' pressure. Any discomfort can be relieved by taking acetaminophen or ibuprofen.

¿Qué debo hacer si pierdo mis elásticos o se me acaban?

Puede haber molestias leves al principio debido a la presión de los elásticos. Cualquier malestar se puede aliviar tomando acetaminofén o ibuprofeno.



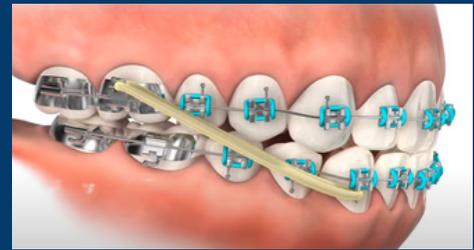
1-800-MY-ORTHO
MyOrthodontistNC.com



Cómo usar los elásticos:



Los elásticos de Clase II se llevan desde el bracket del canino superior hasta la banda del primer molar inferior. En otras palabras, desde arriba en la parte delantera hasta abajo en la parte trasera.



Los elásticos de Clase III se llevan desde el bracket del canino inferior hasta la banda del primer molar superior. En otras palabras, desde arriba en la parte posterior hasta abajo en la parte delantera.



Los elásticos triangulares se colocan desde el canino inferior hacia arriba alrededor del canino superior y luego de regreso al primer premolar inferior.



Los elásticos oblicuos se pueden usar de dos maneras: 1) Del canino superior izquierdo al canino inferior derecho. 2) Del canino superior derecho al canino inferior izquierdo. Este elástico atraviesa de un lado a otro de tu boca cruzando tu línea media.