

## cumpliendo tu parte del trato

Un tratamiento exitoso de ortodoncia -una saludable y bonita sonrisa- es el resultado de un equipo que se esfuerza, compuesto por ti, tu ortodoncista y tu dentista general. Tú como paciente juegas el papel principal. Lo más importante es que mantengas tus dientes limpios y una buena higiene dental mientras llevas aparatos.

A partir de hoy, un cuidado correcto de tus dientes te llevará un tiempo y esfuerzo extras, pero merece la pena, y ayudarás a conseguir los mejores resultados de tu tratamiento. Sigue correctamente las instrucciones que te den tu ortodoncista y sus ayudantes.



### La placa es el enemigo

La placa es una película pegajosa, blanquecina, que se pega a tus dientes. Está formada por bacterias, comida y saliva. Si la placa y la comida se quedan en los dientes y alrededor de los brackets, pueden provocar que tus encías se inflamen, que tengas mal aliento, caries y que aparezcan manchas permanentes en tus dientes.

### ¿ Cuándo limpiar ?

Cepilla tus dientes después de comer. Si no puedes limpiarlos justo al terminar de comer, asegúrate de que por lo menos enjuagas bien la boca con agua hasta que te puedas cepillar. Lleva un cepillo de viaje para poder cepillar tus dientes cuándo no estés en casa. Por lo menos una vez al día limpia dientes y brackets hasta que brillen, y luego pasa el hilo dental. Te costará un poco más de tiempo, así que puedes hacerlo por la noche, antes de ir a dormir.



Colegiada nº 698.

Doctora **Verna Thams Baudot**

**Síguenos en..**



Facebook.com/ClinicadeOrtodonciaExclusiva



Twitter.com/OrtodonciaenCC

### **Clinica de Ortodoncia Exclusiva**

C/ San Pedro de Alcántara, 14 - 1º. CÁCERES

Teléfono: **927 222 717** / Móvil: **627 287 163**

[www.ortodonciaencaceres.com](http://www.ortodonciaencaceres.com)



# MANTENIENDO TUS DIENTES LIMPIOS

Una “Obligación” durante el  
Tratamiento de Ortodoncia



**AESOR**

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE ESPECIALISTAS DE ORTODONCIA

Miembro de la Federación Europea de Especialistas en Ortodoncia

## Tu juegas un papel principal en tu tratamiento

### ¿Cómo cepillar los dientes?

- ★ Usa una pasta con flúor y un cepillo con cerdas redondas, suave, que esté en buen estado. Renueva el cepillo cuando se estropee, los brackets lo gastan pronto.
- ★ Cepilla alrededor de todas las partes de tus brackets y cada superficie de tus dientes-la parte de delante, los lados y detrás-. Asegúrate de que cepillas la lengua por encima y por debajo. Una buena forma para saber si has cepillado bien es fijarte en los brackets, se tienen que ver brillantes y debes ver sus esquinas claramente.
- ★ Cepilla las encías suavemente.
- ★ Enjuaga bien tu boca después de cepillar.
- ★ Inspecciona tus dientes y brackets cuidadosamente para asegurarte de que no hay suciedad. Mira bien en un espejo que tenga buena luz. Es un buen momento para fijarse si hay brackets sueltos o rotos. Si encuentras algún problema llama a la clínica de ortodoncia para ver si necesitas una revisión, y si debes pedir cita para reparar adecuadamente el aparato.

### ¿Cómo usar el hilo dental?

- ★ Úsalo cada noche antes de ir a dormir. Así lo podrás hacer con calma.
- ★ Cuando uses el hilo con brackets, puede ser necesario un “enhebrador” que facilita que el hilo pase bajo el arco de alambre más fácilmente.
- ★ Asegúrate de que limpias cuidadosamente bajo la encía.
- ★ El uso del hilo dental con los brackets parece ser difícil, pero es muy importante. Y como ocurre con todo, con un poco de práctica cada vez tardarás menos.

### Otras ayudas para la higiene

Tu ortodoncista o dentista puede recomendarte una o más de estas ayudas para mantener tus dientes limpios:

- ★ Cepillos interproximales  
Este instrumento pasa bajo el alambre para quitar mejor la placa y la comida que se queda cerca de tus brackets.
- ★ Pasta con flúor o enjuague con flúor  
Úsalo una vez al día como parte de tu rutina de limpieza, si te lo receta tu ortodoncista. Para conseguir el mejor resultado úsalo con el cepillo interproximal. Así darás a tus dientes la máxima protección de flúor.
- ★ Cepillo eléctrico o irrigador de agua  
Estos instrumentos están diseñados para cepillar de forma más fácil y eficaz.

## Los problemas que la mala higiene puede causar

Una buena higiene dental es crítica durante el tratamiento de ortodoncia. Sin ella, la placa y la comida se pueden acumular alrededor de tus brackets. Las bacterias en la placa reaccionan con el azúcar y restos de comida y forman un ácido que puede romper el esmalte de tus dientes, dejando marcas blancas, caries o problemas en tus encías.

- 1 - Si la placa se acumula alrededor de tus brackets, puede dejar manchas permanentes en tus dientes que se llaman “descalcificaciones”. Líneas y puntos de descalcificación seguirán en tus dientes para toda la vida.
- 2 - La enfermedad de las encías, causada por el acúmulo de placa, puede progresar a tres estadios diferentes. En el primero, la acumulación de placa irrita las encías. Tus encías estarán hinchadas. Sangrarán cuando las cepilles o uses el hilo. Esto se llama “gingivitis”.
- 3 - Con el paso del tiempo, la placa acumulada se endurece y se convierte en sarro. El sarro se acumula, apareciendo agujeros o bolsas entre tus dientes y encías. En esos huecos se puede acumular más sarro. Esto se llama “periodontitis”(piorrea).
- 4 - Estos huecos se llenan de bacterias bajo tus encías, atacando y destruyendo el hueso que sujeta a tus dientes. Esto puede causar incluso que los dientes sanos se aflojen o incluso se terminen cayendo. Esto es lo que se llama “periodontitis avanzada”.

La enfermedad de las encías se puede curar si está poco desarrollada. Necesitarás ayuda de un profesional y unos buenos cuidados en tu casa, pero si la ignoras puede empeorar. Normalmente la enfermedad de encías no duele, así que necesitas fijarte en signos como el sangrado, hinchazón de encías o encías blandas. Sigue cuidadosamente las instrucciones de higiene que te de tu ortodoncista para evitar estos problemas.

Pregunta a tu ortodoncista sobre este y otros productos nuevos y técnicas disponibles para ti

## Buena Higiene Dental + Ortodoncia Una sonrisa bonita toda la vida

Es importante que tengas especial cuidado de tus dientes durante el tratamiento de ortodoncia. Cepillando y usando el hilo dental regularmente, mantendrás tus dientes y encías en un estado ideal y te asegurarás de que tu tratamiento de ortodoncia acabara con una sonrisa llena de salud. Cuando te quiten los brackets, verás que tus esfuerzos extra se verán recompensados con una sana, e impresionante sonrisa para toda tu vida.

Tu ortodoncista, miembro de AESOR, te agradece sinceramente que confíes en el/ella para tratar tus necesidades ortodóncicas. Si tienes dudas o preguntas, por favor consúltaselas.

Los ortodoncistas estudian durante 3 años más que los dentistas generales para tener unos conocimientos especializados. Con esta formación aprenden cual es la forma correcta para ordenar y alinear tus dientes. Sólo los dentistas que tengan esta formación se pueden llamar a sí mismos “ortodoncistas”, y solo ellos pueden ser miembros de AESOR.