

# **¿CÓMO CUIDAR DE SUS APOYOS?**

BUEN CEPILLADO ES SIEMPRE IMPORTANTE, PERO AHORA QUE UNSTED TIENE TIRANTES EN LOS DIENTES, TOMARA MAS TIEMPO Y ESFUERZO PARA HACER UN BUEN TRBAJO. Usar aparatos no aumenta el riesgo de caries en los dientes si se limpia los dientes correctamente. Recuerde, buenos barredoras experimentar menos dolor y tiene movimiento dental más rápido porque las encías están saludables. La inflamación (enrojecimiento e hinchazón) en el tejido de las encías se desacelera la tasa de movimiento de los dientes y también se ve feo. Cepillado deficiente puede resultar en permanente pizca lugar y las caries en los dientes y mal aliento. **ASÍ, POR FAVOR, CEPILLARSE LOS DIENTES BIEN A MENUDO!**

## **El cepillado y el hilo dental con los apoyos:**

Consejos para un minucioso cepillado incluyen la toma de su tiempo (se recomienda de 3 minutos). Use un cepillo de dientes con cerdas suaves. Cuando se cepille los dientes, mover el cepillo en pequeños movimientos circulares para llegar a las partículas de alimentos que pueden estar debajo de la línea de las encías. Sostenga el cepillo de dientes en un ángulo y el cepillo lentamente y con cuidado, que abarca todas las áreas entre los dientes, entre los apoyos y la superficie de cada diente. Poner al día los dientes inferiores, por debajo de los dientes superiores y la superficie exterior, interior y de masticación de los dientes delanteros y traseros. Cepille su lengua y el paladar de su boca antes de enjuagar.

Es importante que durante el tratamiento de ortodoncia para cepillarse los dientes varias veces al día para evitar la acumulación de comida en los dientes y las llaves.

- En la mañana después del desayuno
- Después de almuerzo o después de la escuela
- Después de la cena
- Al acostarse

## **Alimentos a evitar con los apoyos:**

Ejemplos de alimentos pegajosos y masticables deben evitarse:

- Chicle
- Los Caramelos
- Snickers
- Los gusanitos de goma
- Starburst

Ejemplos de alimentos duros que deben evitarse:

- ICE
- Las Nueces y palomitas
- Caramelos duros
- Pizza crust
- Maíz en la mazorca
- Las manzanas y zanahorias

### **Minimizar los alimentos dulces:**

Aunque estos alimentos no pueden dañar sus aparatos, que contribuyen a la caries dental y las manchas blancas en los dientes feos. Debe cepillarse los dientes inmediatamente después de comer alimentos dulces. Si no puede cepillarse inmediatamente, luego enjuague bien con agua.

- Pastel/cake
- Pie
- Caramelo
- helado
- Las Galletas de dulce
- Refrescos O limonada

### **Prescripción/Receta:**

**0.4 Stannous fluoride paste- Es un diente de alta fluoruro pegar, ayuda hacer los dientes más fuertes. Aplicar una vez al día antes de acostarse. No comer, beber o enjuagarse la boca durante 30 minutos después de la aplicación de la pasta.**

**¡Felizidades!** Ahora ha comenzado su tratamiento de ortodoncia FAVOR LEA Y SIGA INSTRUCCIONES:

- Por favor Continúa con la visita a su dentista regularmente para la limpieza profesional y un examen oral, mientras se somete a su tratamiento de ortodoncia.
- Es posible que experimente cierto dolor en los dientes, ya que comienzan a moverse. En general, esto dura 2-3 días. Si usted desea tomar algo por los analgésicos el dolor como Advil o Tylenol.
- Si alguno de los aparatos de ortodoncia rayar o irritar la boca, coloque un pequeño trozo de cera sobre la superficie rugosa. Estas irritaciones suelen desaparecer en pocos días ya que los tejidos de su boca "endurecen." Si la irritación persiste, por favor llame a la oficina para recibir instrucciones.
- Si la banda o abrazadera se afloja o se rompe algo, no se preocupe, la rotura no es una emergencia, a menos asociado con molestias, llame a la OFICINA PARA NOTIFICAR DE LA ROTURA incluso si usted no está experimentando ninguna molestia. A continuación, puede decidir cuándo reparar la rotura.