

1. Higiene Oral en Ortodoncia



Se debe tener 2 juegos de cepillos; uno en la casa y otro en un estuche en la mochila (para el colegio)



Técnica de cepillado:

- Ubicar el cepillo frente a los brackets, haciendo coincidir los filamentos más cortos del cepillo de "V" con los brackets.*
- Realizar movimientos de adelante a atrás, paralelo a los brackets.*
- Recorrer desde 2do molar de un lado al 2do molar del lado opuesto, cepillando cuidadosamente cada diente*



Técnica de cepillado:

- Después de cepillar paralelo a los brackets se debe inclinar el cepillo en 45 grados para limpiar la parte superior de los brackets y masajear las encías, realizando nuevamente movimientos de adelante hacia atrás en cada uno de los dientes



Técnica de cepillado:

- Después de cepillar la parte superior de los brackets se debe inclinar el cepillo en 45 grados para limpiar la parte inferior de los brackets, realizando nuevamente movimientos de adelante hacia atrás en cada uno de los dientes



Técnica de cepillado:

-Para limpiar las caras oclusales mover el cepillo repetidamente entre molares y premolares

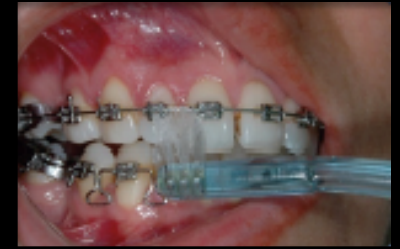


- Las superficies palatinas o linguales se limpian con el cepillo en 45 grados hacia la encía. Realizar movimientos de adelante a atrás y luego barrido



Técnica de cepillado:

- El cepillo unipenacho se usa para la limpieza del contorno de los brackets, el margen gingival y la zona interproximal



Técnica de cepillado:

- El cepillo interdental se utiliza para llegar a los espacios donde no llega el cepillo, por ejemplo, en las caras de los dientes que miran hacia el espacio de una extracción.



Seda Dental:

- Se debe traspasar el punto de contacto y limpiar ambos dientes



Cera de Alivio:

- Sirve para colocar en las zonas que molestan, pinchan o dañan hasta que te vea tu ortodoncista.



Colutorio:

- Se debe enjuagar con 15 ml de colutorio después de cada cepillado, para disminuir el riesgo de caries, inflamación gingival y manchas blancas en los dientes.

Consecuencias de un cepillado deficiente

- Inflamación de encías
- Sangramiento al cepillado
- Acumulación placa bacteriana y sarro
- Crecimiento de las encías
- Al terminar el tratamiento tus dientes pueden presentar manchas blancas y/o cavidades

Consecuencias de un cepillado deficiente



2. Alimentación

- No comer alimentos duros como nueces, almendras, maníes, etc.
- No comer alimentos pegajosos como turrónes, calugas o masticables.
- No cortar alimentos con los dientes (usa siempre cuchillo y tenedor)
- Ten cuidado con los cuescos de aceitunas, cerezas, duraznos, etc.

3. Controlar malos hábitos...

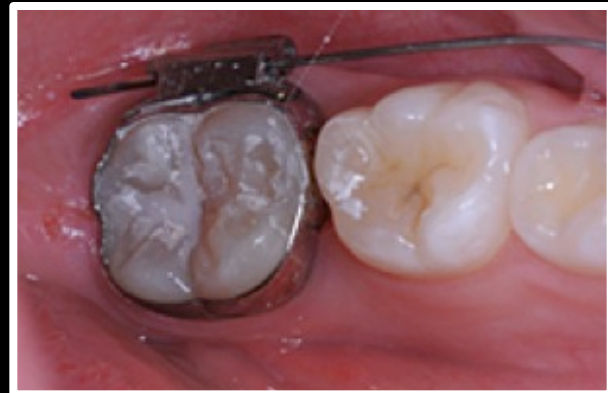
... como chuparse el dedo, comerse las uñas, morderse el labio inferior, respiración bucal, deglución atípica, morder lápices y deformar los arcos con los dedos.

4. *Emergencias*

- Chequee sus aparatos (vea que no haya nada suelto o doblado)
- En caso de emergencia nunca meter mano en el tratamiento, siempre llamar a tu ortodoncista.

Tipos de emergencias

- **Urgencia inmediata** (debe ser solucionada a la brevedad): herida en los tejidos por algo que este pinchando o enterrado



Tipos de emergencias

- **Urgencia mediata** (se puede planificar para el otro día): bracket o banda suelta. No es una emergencia real pero es de suma importancia que programes tu hora lo antes posible para que el tratamiento no se atrase.

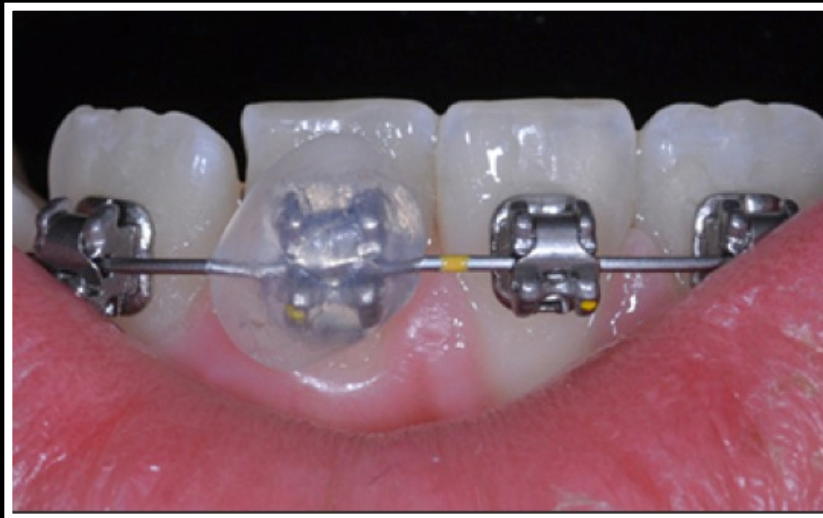


Maniobras a realizar en caso de emergencias

- Inicialmente debes llamar a tu ortodoncista. Una vez que hablaste con él, éste puede darte consejos útiles para solucionar la urgencia.
- Nunca intentar solucionar el problema por cuenta propia sin la orientación adecuada

Maniobras a realizar en caso de emergencias

- *Utilizar cera de alivio y agendar tu hora a la brevedad.*



Maniobras a realizar en caso de emergencias

- Nunca hacer fuerza, palanca o intentar sacar un arco o bracket. Ya que puedes soltar brackets y ocasionarte algún daño mayor.

Maniobras a realizar en caso de emergencias

- Intenta deslizar el alambre si te pincha atrás.



Maniobras a realizar en caso de emergencias

- Si se sale el arco, utiliza una pinza para reubicarlo en la banda.



Maniobras a realizar en caso de emergencias

- Si alguna amarra metálica te molesta, puedes ayudarte con la goma de un lápiz para meterla hacia adentro y que no pinche.



Maniobras a realizar en caso de emergencias

- Utilizar cuidadosamente alicate cortacutículas si necesitas cortar algo.

