

NORMAS PARA PACIENTES PORTADORES DE ORTODONCIA CON BRACKETS

Paciente:.....

1. Molestias de la aparatología

- Los primeros días, es normal tener molestias en los dientes (incluso más de una semana), que irán desapareciendo paulatinamente. Puede tomar algún analgésico (Paracetamol, Ibuprofeno...) hasta que disminuya su intensidad.
- También es normal inicialmente, que algún bracket roce con la zona interna de los labios o mejillas, para lo que puede utilizar la cera o silicona de ortodoncia, tal y como le hemos enseñado.
- A veces durante el transcurso del tratamiento, puede tener molestias en algunos dientes concretos o sensibilidad al cambio de temperatura en los mismos. También ocurre, si tiene hábito de apretar los dientes y normalmente dura unos días hasta que desaparece. Consúltenos si esto sucede.
- Si durante el tratamiento observa que algún alambre o parte de la aparatología empieza a rozarle, avísenos inmediatamente para solucionarlo. Mientras tanto, puede usar la cera de ortodoncia.
- Si cualquier molestia persistiera (de forma importante), pasados los días de adaptación o en cualquier momento del tratamiento, contacte con nosotros.

2. Dieta recomendada

- Los primeros días será más blanda, normalizándose poco a poco en función de cómo se encuentre.
- Los alimentos que no debe comer nunca son:
 - Todo tipo de “chuches” dulces o saladas (menos aún entre horas).
 - Cualquier alimento con partes duras, huesos o cáscara rígida (carne con hueso, aceitunas con hueso, marisco con cáscara, etc...)
 - Chocolate “mordiéndolo” y otros alimentos duros como frutos secos (quicos, pistachos, etc...)

- Pan con corteza dura y alimentos con hebras (embutidos, jamón serrano...), sobre todo los primeros meses y hasta que se acostumbre a comer con el aparato.
- Como norma general, no debemos comer alimentos sólidos entre las horas de comidas (sobre todo snacks, dulces, etc...), para mantener los dientes limpios y evitar caries e inflamación de las encías.

3. Normas de higiene

- Debemos tener en cuenta tres aspectos importantes respecto al cepillado:
 - Frecuencia: Es necesario hacerlo después de todas las comidas. Si comemos fuera de casa, debemos llevarnos un cepillo.
 - Duración: Para que sea efectivo, debe durar al menos tres minutos (más tiempo si considerásemos que es insuficiente o hay sangrado de encías).
 - Técnica: Hacerlo tal y como le hemos indicado. Es recomendable mirarnos en el espejo mientras nos cepillamos, para recorrer bien todas las zonas de la boca, en especial las más posteriores y escondidas.

NOTA: Traiga el cepillo de dientes (eléctrico o manual) durante las primeras revisiones para poder revisarles e instruirles en su uso, si fuese necesario.

4. Otras normas importantes

- Los niños o adultos con hábito de mordisquear objetos duros (bolígrafos, lapiceros, etc...), deben evitarlo por el riesgo de romper los aparatos.

Le rogamos siga estas normas para evitar la rotura de partes de la aparatología, problemas de caries, inflamación de las encías y en general retrasos del tratamiento. Además, la aparatología rota por mal uso tendrá que ser reparada o sustituida con los inconvenientes que ello conlleva. Por ello, sea cuidadoso y siga nuestras recomendaciones para un óptimo resultado de su tratamiento.

No dude en avisarnos si observa algún síntoma que le parezca anormal, estaremos encantados de atenderle.