

CUIDADOS ESPECIFICOS:

BRACKETS/ BRACES

El objetivo de la ortodoncia es conseguir una sonrisa alineada y con un funcionamiento perfecto. Una correcta alineación dental permitirá mantener nuestra salud a niveles óptimos, y además evitará la acumulación de placa bacteriana entre los dientes. Obviamente, el éxito del tratamiento de la ortodoncia con brackets depende en gran medida de los cuidados que realice el paciente en su día a día.

Para ello, explicamos brevemente los cuidados que se deben tener en cuenta tras la colocación de ortodoncia con brackets:

- Cepilla los dientes con cuidado después de cada comida. Utiliza una pasta de dientes con flúor y un cepillo de dientes con cerdas suaves. Busca un cepillo de dientes especialmente diseñado para brackets, ya que estos cepillos tienen en el centro una hilera de cerdas más corta, la cual permite limpiar adecuadamente los brackets y la superficie del diente.
- Utiliza cepillos especiales para eliminar los restos de comida que se queda entre los brackets. Es un cepillo largo que se introduce con facilidad en las áreas más pequeñas.
- Utiliza hilo dental cada día para asegurarte una higiene óptima. Pasa el hilo dental entre los dientes y también entre los brackets. Existen algunos hilos dentales específicamente diseñados para tratamientos de ortodoncia, que facilitan su manejo en estos casos.
- Realiza una limpieza dental cada seis meses para eliminar el posible sarro o placa bacteriana que se haya acumulado.



- Evita la ingesta de azúcar y carbohidratos en tu dieta. Estos restos se convierten en ácidos que pueden dañar el diente y las encías, además de manchar los dientes.
- Intenta no ingerir alimentos demasiado duros o pegajosos que resulten difíciles de retirar. Estos alimentos pueden doblar o quebrar el tratamiento y resultar molestos.
- Además de los chicles, trata de evitar las palomitas de maíz, alimentos duros como las nueces, almendras, y hielo. También manzanas y peras, por su dura constitución.
- Igualmente, deberás añadir nuevos hábitos como trocear la carne antes de comerla.
- Si tienes costumbre de morder bolígrafos, lápices o palillos, elimínalo drásticamente, ya que esto perjudica el tratamiento.
- Es importante que como paciente de un tratamiento de ortodoncia convencional sigas estos consejos con cuidado, ya que los malos hábitos pueden repercutir en el resultado y duración del tratamiento.

