



ORTHOCLINIC

ODONTOLOGIA AVANÇADA

# EL CEPILLADO DURANTE EL TRATAMIENTO DE ORTODONCIA

- Los dientes con brackets necesitan un especial cuidado -

Contigo somos un gran equipo. Nosotros enderezamos tus dientes, pero tú eres el/la único/a que puede mantenerlos limpios, sanos y saludables. Esto significa **higiene total**.

Ahora que llevas brackets, un cepillado apropiado llevará un poco más de tiempo y esfuerzo. La placa bacteriana es una película que se forma sobre los dientes y se compone de bacterias, comida y saliva. Si no la retiramos bien de los dientes y brackets cada día, puede causar inflamación de las encías, sangrado y mal aliento. Cuando retiremos el aparato, si no has tenido una buena higiene, pueden quedar manchas y caries.

Para evitar todo esto, te vamos a explicar cómo y cuándo cepillarte:

- Vamos a utilizar un cepillo de dientes normal o especial para ortodoncia.
- Cada vez que comas algo, debes cepillarte en forma de círculo y llevar un orden.
- Te recomendamos que empieces por arriba, de derecha a izquierda, pasando por todos los dientes. Luego, pasamos a la parte inferior de izquierda a derecha. Cepillaremos por donde mordemos y por la parte interior de los dientes. Por último, hay que cepillar la lengua; recuerda hacerlo despacio.
- Enjuágate y mírate. Si todavía queda algo, repite el cepillado y vuelve a enjuagarte.
- Si comes fuera de casa, lleva siempre un cepillo contigo. Si no te puedes cepillar, por lo menos haz un fuerte enjuague para eliminar todos los restos de alimentos. Recuerda cepillarte luego en casa.

Por la noche, vamos a realizar el **súper cepillado**.

- 1) Cepillo dental: cepillado normal con pasta de dientes.
- 2) Cepillo interdental: cepillado por debajo del arco, entre los brackets de todos los dientes.
- 3) Enjuague con flúor.

Si te sangra la encía es porque está inflamada. Habrá que insistir más en el cepillado de encías.

Importante acudir a tus citas de ortodoncia, así podremos ir controlando tu higiene. Si tienes dudas o cualquier problema, no dudes en consultarnos.

Si las encías están inflamadas, no podremos realizar las citas previstas y el tratamiento se puede alargar.



**RECUERDA: un correcto cepillado te ayudará a evitar caries y mantener tus encías sanas.**