

# Protege su aparato de ortodoncia mientras comes



Torresorthodontics.com

Al cuidar los brackets o un aparato de ortodoncia, se recomiendan alimentos más blandos, especialmente después de una cita cuando su boca puede estar dolorida. Como regla general, si tienes que preguntarte si puedes comer algo con tu aparato, es mejor ir despacio o evitarlo por completo. Además, no mastiques bolígrafos, lápices or uñas



## Evita comidas dura o pegajosa

Las comidas pegajosas pueden envolverse alrededor de tus aparatos y hacer que se rompan o se aflojen. Las comidas duras pueden romper tus brackets y dañar tus aparatos.

- ▶ Tootsie Rolls®
- ▶ Mike and Ike®
- ▶ Palitos de pan duro
- ▶ Caramelos
- ▶ Caramelos duros
- ▶ Palomitas de maíz (completamente reventado está bien)
- ▶ Starburst®
- ▶ Cubos de hielo
- ▶ Now and Later®
- ▶ Carne seca
- ▶ Skittles®
- ▶ Barras de granola
- ▶ Taffy
- ▶ Paletas



## Disfruta de comidas suaves y aptos para la ortodoncia

Muchas de tus comidas blandas y bebidas son perfectamente seguros con aparatos o brackets.

- ▶ Agua
- ▶ Leche
- ▶ Crystal Light®
- ▶ Gatorade G2®
- ▶ Propel®
- ▶ Yogur
- ▶ Pudín
- ▶ Bananas
- ▶ Uvas
- ▶ Naranjas
- ▶ Frutas sin semillas
- ▶ Galletas
- ▶ Queso
- ▶ Pure de papa
- ▶ Sándwiches de mantequilla de maní y mermelada
- ▶ Pasta que incluye ravioles espaguetis y macarrones



## Evita bebidas alto en azúcar y acidez

Bebidas alto en azúcar y acidez cuando se mezclan con saliva crean placa, una capa pegajosa que recubre los dientes y es difícil de eliminar por completo, incluso con el cepillado

- ▶ Soda
- ▶ Sodas dietéticos
- ▶ Powerade®
- ▶ Gatorade®
- ▶ Bebidas energéticas
- ▶ Jugos alta en azúcar



## Corta comidas en pedazos pequeñas

Algunas comidas están bien para disfrutarlas, siempre y cuando estén cortados en pedazos pequeñas que no dañen los aparatos ni los brackets

- ▶ Manzanas
- ▶ Panecillos
- ▶ Zanahorias
- ▶ Papitas
- ▶ Apio
- ▶ Conchas para tacos
- ▶ Pizza y corteza de pizza

# Cuidar sus dientes durante el tratamiento



Torresorthodontics.com

Una excelente higiene bucal con un aparato de ortodoncia, como brackets o alineadores transparentes, es esencial para mantener los dientes y las encías sanos. El cepillo de dientes, la pasta de dientes y el hilo dental adecuados facilitarán la realización del cuidado de ortodoncia adecuado. Si necesita recomendaciones sobre estos artículos, ¡pregunte! *Torres Orthodontics* puede ayudarle a guiar su régimen de cuidado de frenillos o alineadores transparentes y ayudarle a seleccionar los mejores productos para sus dientes y aparatos.



## Cepíllate los dientes tres veces al día

Cepilla tus dientes tres veces al día durante dos minutos por sesión. Con brackets, coloque el cepillo de dientes en ángulo alrededor de cada bracket y debajo del alambre.



## Use hilo dental al menos una vez al día

El uso de hilo dental es esencial para mantener una buena higiene bucal y debe realizarse una vez al día. **Al usar hilo dental con frenillos, es mejor usar hilo encerado con un enhebrado, que se deslizará más fácilmente entre cada diente sin engancharse.**



## Enjuague dos veces al día

Enjuague con Crest ProRinse dos veces al día, una vez por la mañana y otra después de la cena. **Crest ProRinse se puede comprar en casi cualquier lugar donde compre pasta de dientes.**



## Utilice chicles o mentas con xilitol

Use chicles o mentas que contengan xilitol cuatro veces al día, inmediatamente después de las comidas o merienda, durante cinco a diez minutos. La coherencia es clave. **Recomendamos Epic Gum, pero se puede usar cualquier marca siempre que el xilitol sea el primer ingrediente.**

### Bobre Xilitol

- ▶ El xilitol es un azúcar natural que se encuentra en muchas frutas y verduras, así como en los abedules. Es un edulcorante saludable que previene las caries y se ha utilizado en las comidas desde 1960 y fue aprobado por el FDA el 1963. El xilitol es aceptable para pacientes que no dependen de la insulina.

### El Xilitol previene las caries y otras problemas comunes.

- ▶ El xilitol altera las bacterias que se alimentan de los azúcares de los alimentos que comemos. Se ha demostrado que reduce las caries hasta en un 80 por ciento y ayuda a revertir la formación temprana de caries.
- ▶ Puede reducir las infecciones de oído hasta un 40 por ciento
- ▶ El xilitol reduce la formación de placa al saliva estimulante, un protector natural del diente y evitando que las bacterias produciendo ácidos que se adhieren a los dientes encías y lengua.
- ▶ El xilitol también puede minimizar y prevenir las cicatrices antiestéticas de los dientes y las encías hinchadas durante el tratamiento de ortodoncia

**Advertencia: El xilitol puede ser tóxico para los perros.** El Centro de Control de Envenenamiento de la Sociedad Estadounidense para la Prevención de la Crueldad contra los Animales advierte a los veterinarios, a su personal y a los dueños de mascotas que el xilitol puede causar problemas graves y posiblemente mortales a los perros. Los perros que ingieren grandes cantidades de productos endulzados con xilitol pueden sufrir una caída repentina del azúcar en sangre, lo que provoca depresión, pérdida de coordinación y convulsiones, según el Dr. Eric K Dunayer, veterinario consultor en toxicología clínica del Centro de Control de Envenenamientos. El centro está más preocupado por los productos en los que el xilitol es el ingrediente principal. Estos signos pueden desarrollarse con bastante rapidez, a veces menos de 30 minutos después de la ingestión del producto. Por lo tanto, es importante que los dueños de mascotas busquen tratamiento veterinario de inmediato.

# Reparaciones y urgencias de ortodoncia



Torresorthodontics.com

## Reparación de ortodoncia

La mayoría de las reparaciones de ortodoncia pueden esperar a ser realizadas en su próxima cita programada regularmente. Si ocurre cualquiera de las siguientes situaciones, siga las instrucciones de reparación a continuación y llame a nuestra oficina el siguiente día laboral. La recepcionista le informará si se trata de una inquietud inmediata que debe abordarse o si puede esperar hasta su próxima cita regular.

- ▶ **Bandas o brackets sueltos** ▶ **Aparato roto o perdido**
- ▶ **Arco roto** ▶ **Alambre pinchando**
- ▶ **Elástico faltante o suelto**

## Emergencia de ortodoncia

Afortunadamente, las verdaderas emergencias de ortodoncia son raras, pero son algo que los pacientes pueden encontrar durante el tratamiento. Las preocupaciones graves pueden requerir atención de emergencia y no deben esperar. Programe una cita de emergencia con el ortodoncista llamando a nuestra oficina durante el horario comercial o al número de emergencia apropiado para la ubicación cercana a usted si experimenta uno de los siguientes:

- ▶ **Una lesión en la boca, la cara o los dientes**
- ▶ **Dolor significativo en las encías, la boca o la cara**

## Cómo manejar problemas comunes con los brackets

### Bandas o brackets sueltos

Intente quitar la banda o el soporte suelto presionando con los dedos. Es posible que primero tenga que quitar el alambre de amarre o las ligaduras elásticas. (Utilice un cortaúñas para esto.) Cepille bien el área. Guarde su banda o bracket y tráigalos a su próxima cita.

### Arcos rotos o pinchando

Fije temporalmente un cable suelto usando el dorso de una cuchara o el borrador de un lápiz para empujar con cuidado el cable si está roto o está causando irritación en sus labios o mejillas. Coloque un poco de cera sobre el cable.

### Aparato roto o perdido

Si pierde el aparato llámenos para programar una cita. Comuníquese con la oficina si el retenedor o aparato está roto la oficina le informará sobre los próximos pasos. Está bien seguir usando el aparato si solo está agrietado (no roto).

## Su aparato de ortodoncia

Utilice este diagrama como guía para ayudarnos a comprender cualquier problema que pueda estar experimentando.

- 1 Union Directa**  
El bracket se adhiere directamente al diente.
- 2 Banda**  
Anillo metálico fino que fija el bracket al diente.
- 3 Bracket**  
Pequeño accesorio que sujeta el alambre en su lugar.
- 4 Elásticos**  
Elásticos que unen dos brackets para mover los dientes.
- 5 Alambres de amarre/ligaduras elásticas**  
Alambres finos o elásticos que se usan con los brackets Edgewise que sujetan el alambre a los brackets. Los brackets Begg utilizan alfileres en lugar de alambre.
- 6 Arco**  
El alambre principal que actúa como una guía por el cual se deslizan los dientes.
- 7 Tubo bucal**  
Mantiene el alambre en su lugar de forma segura.
- 8 Tubo de tocado**  
Sostiene el arco interior del casco.

