



#01

Embarazo e higiene oral



#02

Empezar pronto y bien



#03

Ortodoncia e higiene oral



#04

Aspectos básicos de la salud oral



#05

¿Por qué es mejor el cepillo recargable?



#06

Limpieza interdental



#07

Sonrisas blancas y brillantes



#08

Cuidando de nuestros mayores

Ortodoncia e higiene oral

El cuidado de los dientes y encías durante el tratamiento ortodóncico

PLAN DENTAL PERSONAL



Próxima cita:

SERVICIO EDUCACIONAL CORTESÍA DE:

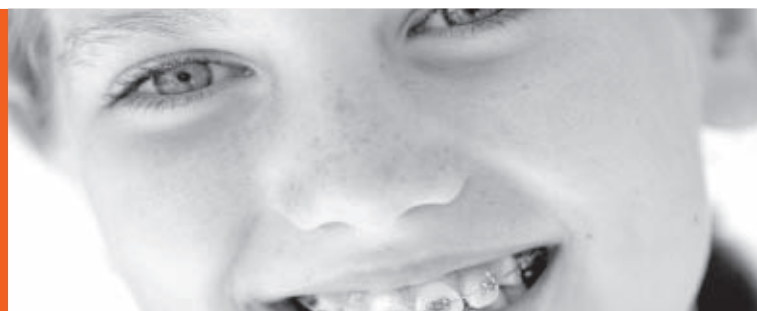
www.oralb.com/es 902 200 540



Con precisión



Con precisión



SERIES DE EDUCACION #03

ESTÉTICA Y SALUD

Un tratamiento de ortodoncia es un importante paso en el aspecto de tu dentadura. Pero las ventajas van más allá de consideraciones estéticas: Los dientes torcidos o montados ocasionan un desgaste desigual de las superficies dentarias o problemas de mandíbula, que pueden llegar a generar complicaciones a lo largo de la vida. Además, pueden dificultar su adecuada limpieza, haciéndolos más propensos a la caries y la periodontitis.

Al llevar un aparato de ortodoncia debes recordar que el éxito del tratamiento también depende de la higiene de tus dientes y encías. Una adecuada higiene bucal pasa por la eliminación diaria y eficaz de la placa de los dientes, encías y aparato de ortodoncia. No sólo permitirá que tu tratamiento concluya según lo previsto, sino que contribuirá a mantener la salud de tu boca.

ALINEAR LOS DIENTES

No todo el mundo tiene los dientes perfectamente alineados. De hecho, son muchas las personas con dientes torcidos o montados. Si tu dentista considera necesario corregirlos, te enviará a un ortodontista, dentista especializado en este tipo de tratamientos. Durante el tratamiento puede llevarse un aparato fijo o removible para enderezar gradualmente los dientes hasta su posición correcta en la boca.

Para niños, adolescentes y adultos

Aunque lo más habitual es que sea necesario durante la niñez y la adolescencia (desde los ocho años aproximadamente), cada vez un mayor número de adultos opta por el tratamiento de ortodoncia.

Es muy importante una primera revisión alrededor de los cuatro años de edad, para que en caso de malformaciones, los profesionales puedan llevar a cabo tratamientos de ortodoncia preventiva.

La duración de estos tratamientos oscila entre los 18 y 30 meses en niños y adolescentes. En el caso de adultos puede prolongarse algo más debido a que los huesos ya han dejado de crecer. Pero, al margen de la edad, mantener dientes y encías sanos durante el tratamiento de ortodoncia facilitará cumplir el plazo previsto para el tratamiento.

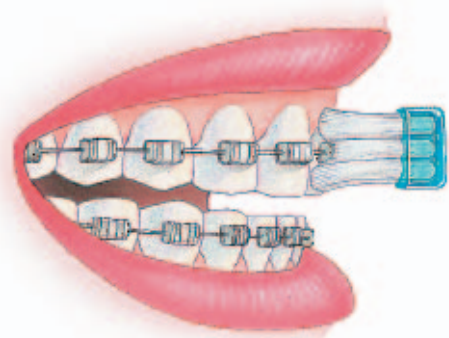
CONSERVAR SANOS LOS DIENTES Y LAS ENCÍAS

La clave es eliminar adecuadamente la placa dental todos los días. La placa dental es una capa pegajosa e incolora de bacterias que se forma continuamente sobre los dientes y que, cuando se acumula, constituye una de las principales causas de caries dental y periodontitis.

Es imprescindible limpiar el aparato de ortodoncia cada vez que te cepilles los dientes, si es posible, utiliza un cepillo recargable de última generación. El aparato puede actuar como “trampa para la placa”, aumentando la cantidad de placa dental, lo que a su vez puede incrementar el riesgo de caries y periodontitis.

Siguiendo estas sencillas recomendaciones estarás preparado para un buen comienzo:

- Cepíllate los dientes y el aparato como mínimo tres veces al día (especialmente después de comer).
- Límpiote entre los dientes como mínimo una vez al día y antes de acostarte.
- A ser posible, utiliza siempre que puedas un cepillo recargable de última generación.
- Utiliza una pasta de dientes con flúor: está demostrado que el flúor previene las caries.



LA HIGIENE Y EL APARATO DE ORTODONCIA

Al principio, puede parecer difícil realizar una limpieza adecuada cuando se lleva un aparato de ortodoncia. No te preocupes, con un poco de práctica verás que es muy sencillo.

Estos consejos también te podrán ayudar:

- En primer lugar, quita todas las cintas elásticas y las partes extraíbles (como el anclaje).
- Un método de cepillado recomendado es colocar el cepillo formando un ángulo de 45° respecto a la encía.
- Aplica una ligera presión con el cepillo con un movimiento de vaivén, limpiando los dientes de uno en uno durante unos 10 segundos.
- Utiliza el mismo movimiento de cepillado en todas las superficies internas y externas de los dientes.
- No olvides cepillar las superficies masticadoras de los dientes y asegúrate de que también llegas hasta los últimos dientes de atrás.

Termina limpiando la zona alrededor del aparato de ortodoncia, cepillando primero desde la parte superior y después desde la zona inferior. Cepíllate suavemente teniendo cuidado de no romper o doblar los brackets o los alambres.

LIMPIAR EL APARATO DE ORTODONCIA REMOVIBLE

Después de extraer el aparato de la boca, cepíllate normalmente los dientes y en las zonas interdientales. A continuación, usando el cepillo y la pasta de dientes, limpia el aparato, enjuagándolo después con agua abundante.

Asegúrate también de que te cepillas suavemente las zonas de las encías que quedan cubiertas por el aparato. Ello incluye el paladar si llevas aparato en los dientes superiores.

¿CON QUÉ FRECUENCIA HAY QUE LAVAR UN APARATO DE ORTODONCIA?

Idealmente el aparato de ortodoncia debería limpiarse cada vez que te cepilles los dientes. El aparato puede actuar como “trampa para la placa”, aumentando la cantidad de placa bucal, lo que a su vez puede incrementar el riesgo de caries y gingivitis.

PRODUCTOS ESPECIALES



Los cepillos de dientes para ortodoncias tienen unos filamentos recortados en forma de “V” para limpiar por encima y por debajo de los brackets y de los alambres.



Los cepillos recargables eliminan más placa que los cepillos manuales. Algunos cepillos de última generación incorporan cabezales específicamente diseñados para usar con aparatos.



Los productos interdientales a pila con recambios flossette y sobre todo púas, son perfectos para limpiar entre los brackets y la superficie dental. Pregunta a tu dentista cómo debes de limpiarte con este tipo de aparato.



Los dispositivos de irrigación utilizan un chorro presurizado de agua (o enjuague bucal) para limpiar alrededor del aparato y a lo largo de la línea de encías. La mayoría tienen una posición específica para usar en áreas sensibles.

LIMPIEZA INTERDENTAL

El hilo dental elimina la placa que se acumula en las áreas a las que el cepillo no puede alcanzar, entre los dientes y por debajo de la línea de encías. De hecho, si no se utiliza el hilo dental se deja sin tocar ni limpiar hasta un 40% de la superficie dental.

- Corta un trozo de seda dental de aproximadamente 20 cms. y estirando del extremo que queda, pásalo entre el espacio que queda entre cada diente, por encima del alambre en el caso de los dientes superiores y por debajo del alambre en el caso de los dientes inferiores.
- Curva el hilo alrededor de cada diente en forma de “C” y muévelo despacio hacia arriba y hacia abajo por los laterales de cada diente, sin olvidar la línea de las encías. Desenrolla otro trozo de hilo a medida que vas pasando de un diente a otro.



VISITA REGULARMENTE AL DENTISTA

Mientras dure tu tratamiento, el dentista y el ortodoncista trabajarán conjuntamente para conseguir que disfrutes del mejor cuidado posible de dientes y encías.

¡CONTINÚA SONRIENDO!

Llevar un aparato de ortodoncia exige paciencia y disciplina. Sin embargo, como resultado del tratamiento puede conseguirse algo más que una sonrisa saludable: Previene el desarrollo de otros problemas más serios en el futuro.

Una limpieza bucal adecuada en casa es importante porque facilita el cumplimiento del tratamiento e incluso puede reducir su duración. Además, contribuirá a largo plazo a la salud de tus dientes y encías.

Tu recompensa será una vida llena de sonrisas bonitas y sanas.

EN RESUMEN

- Cepíllate minuciosamente los dientes tres veces al día después de las comidas, y siempre que sea posible, con un cepillo recargable.
- Usa pasta dental con flúor con un cepillo de dientes de filamentos suaves, especialmente diseñado para limpiar alrededor del aparato.
- Limpia entre los dientes todos los días para eliminar la placa de las zonas a las que no llega el cepillo de dientes.

GAMA DE PRODUCTOS

Marque el producto requerido



OTRAS RECOMENDACIONES