

Hola:

A continuación deseamos compartir contigo algunos consejos para que puedas tener una buena higiene oral durante tu tratamiento de ortodoncia.

El cepillado dental es una labor muy importante durante todo el tratamiento de ortodoncia. Si no se hace bien se produce halitosis (mal olor), inflamación de las encías y caries dental, que son consecuencia negativas para el tratamiento ya que lo pueden retrasarlo e incluso paralizarlo.



Es importante cepillarse los dientes después de cada comida y poniendo especial cuidado en el cepillado nocturno.

ATENTO A LOS SIGUIENTES CONSEJOS:

1.- Para la higiene dental usar:

- Cepillo dental
- Pasta dental con flúor
- Cepillo interproximal
- Hilo dental
- Enjuague bucal.

3.- Es muy importante el tiempo del cepillado, La Sociedad Dental Americana sugiere que debe ser como mínimo 2 minutos.

2.- Es importante cepillarse los dientes después de cada comida y poniendo especial cuidado en el cepillado nocturno.

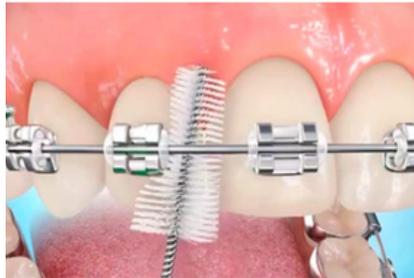


**CEPILLO
MÍNIMO POR
2 MINUTOS**



4.- Usar de preferencia el cepillo de ortodoncia en "V" que se adapta mejor a los brackets. Realizar un cepillado suave y en círculos desde la última molar derecha hasta la última molar izquierda.

5.- Colocar el cepillo orientado hacia el suelo y cepillaremos la parte superior de los brackets. Luego lo situaremos mirando hacia el techo para cepillar la parte inferior de los brackets. Repetir lo mismo para los brackets inferiores



6.- El cepillo interproximal sirve para eliminar los restos de alimentos entre el arco y los dientes como se ve en la imagen. Cepillar todos los dientes por debajo del arco.

7.- Pasar el hilo dental con cuidado entre el bracket y el diente desplazándola desde adentro hacia afuera como una sierra entre los dientes.



8.- Enjuagarse la boca utilizando 20 ml de un **enjuague bucal con flúor** durante 30 segundos, hacer gárgaras y luego escupir la solución en el lavadero.

Si se presentaran los siguientes signos comunicarse con su ortodoncista:

- Sangrado e inflamación de encías
- Halitosis (mal olor)
- Presencia de sarro dental
- Manchas negras en los dientes
- Cavidades en los dientes

Ante cualquier otra duda estaremos atentos para ayudarte.

Atentamente:

DENTOMAS
Especialidades Odontológicas