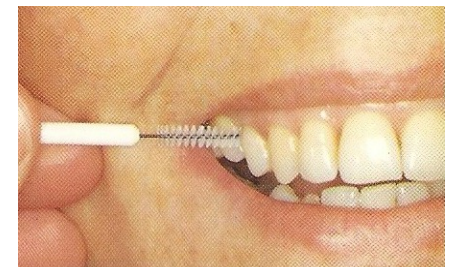


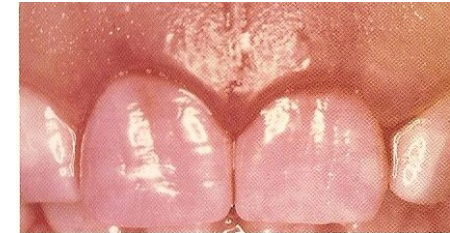
¿Cómo me debo cepillar?

Existen varias técnicas de cepillado, cualquiera que sea la técnica que elijas tómate el tiempo necesario para cepillarte bien (no menos de 5 minutos después de cada comida).

- Coloca el cepillo específico de ortodoncia de manera suave en un ángulo de 45 grados con respecto al diente.
- Masajea las encías en pequeños círculos sin mover el cepillo.
- Mueve el cepillo desde la encía al borde con un movimiento de barrido. Pasa varias veces por cada diente.
- Cepilla la superficie externa, interna y por último la cara masticatoria de los dientes.
- Para cepillar la parte anterior por dentro coloca el cepillo vertical para que entre bien.
- Cepilla la lengua para no tener mal aliento. Si te dan arcadas puedes utilizar un “raspador lingual”.
- Puedes utilizar cepillo eléctrico si lo prefieres, con cabezal específico de ortodoncia pero recuerda pasar bien por cada superficie e insistir entre la encía y el bracket.
- La limpieza entre los dientes hazla con un cepillo interdental adecuado al espacio que tengas, o si este no te entra seda dental con enhebrador (super-floss).



- Utiliza un cepillo interdental para zonas de difícil acceso, como por ejemplo debajo del arco.
- Después del cepillado enjuágate bien. Puedes utilizar un colutorio adecuado por la mañana y por la noche (sin alcohol y sin clorhexidina) o hacerlo sólo con agua.
- El irrigador dental (o ducha dental) es un complemento que te ayudará en zonas difíciles. Pídenoslo en la clínica y te lo encargaremos.
- Después inspecciona tus dientes y brackets con un espejo.
- Quizás tengas que cepillarte y enjuagarte varias veces antes de que tus dientes estén limpios.
- Ponte a prueba: para cerciorarte de que tus dientes están limpios, una vez hayas realizado todo el proceso utiliza pastillas reveladoras de placa (o en líquido) al menos una vez por semana. Pásala como si fuese un caramelo por toda la boca y cuando se deshaga mírate en el espejo. Todo lo que se tiña es que aún no está limpio.



¿Me debo cepillar diferente o más seguido?

Si no soportas la idea de quedarte un día sin bañarte, lo mismo es cuando no te cepillas los dientes o no usas el hilo dental, es hora de que revises tus hábitos de higiene en especial si tienes brackets.

Las bandas crean pequeños huecos donde la comida y la placa (una capa invisible de bacterias) pueden esconderse. Si la placa permanece por mucho tiempo sobre el diente puede ocasionar caries. También pueden aparecer líneas blancas permanentes y manchas donde se empieza a disolver el esmalte (descalcificación) del diente.

El acumulo de bacterias también puede producir (99% a las 24 horas) inflamación de las encías y sangrado. Si esto sucede no tengas miedo y, aunque pueda molestar un poquito, insiste mucho más en las zonas afectadas.

La gingivitis o inflamación de las encías es el primer paso de la enfermedad periodontal o piorrea y provoca la pérdida de hueso, que es el soporte del diente. La mala salud oral también se asocia a reabsorciones radiculares (acortamiento de las raíces), aunque la etiopatogenia es desconocida.

Si no pones medidas, de una gingivitis incipiente se puede pasar a una hipertrofia gingival tan severa que llegue a tapar los brackets o que sea necesario detener o suspender el tratamiento y/o “curetajes” y gingivectomías (recortar la encía).

Pon remedio antes de que ocurra. El mejor tratamiento es la prevención.

Debido a estos problemas es esencial que te laves los dientes después de cada comida o cada vez que comas algo o tomes bebidas azucaradas.