



**Guía completa de cuidados que
debes tener
SI USAS BRACKETS**

CUIDADOS ALIMENTARIOS: para evitar que los brackets se despeguen debes evitar ciertos alimentos duros, crocantes y/o pegajosos como frutos secos tostados, caramelos masticables. También debes evitar comer manzanas enteras o choclos, deberás cortar la manzana en trozos y desgranar el cholo.

HIGIENE: Es muy importante que realices una higiene exhaustiva durante todo el tratamiento. Los elementos colocados en la boca retienen más placa bacteriana que la habitual si no los tuvieras, así que aumenta la frecuencia y el esfuerzo.

Debes cepillarte después de cada comida y utilizar elementos extra de higiene: cepillos interdetales para cepillar entre los brackets, cepillos unipenacho para lugares de difícil acceso, hilo dental para higienizar entre los dientes.

También es importante complementar con buches con flúor para fortalecer el esmalte dental.

Cumpliendo estos consejos al pie de la letra te evitarás CARIES y GINGIVITIS (inflamación y sangrado de las encías) durante el tratamiento.

URGENCIAS: Puede ocurrir que se despegue un bracket o que pinche un alambre, para disminuir la molestia hasta que te vea el ortodoncista, puedes utilizar cera para ortodoncia. Esta se coloca cortando un pedacito de la misma y haciendo una bolita con los dedos, luego se coloca sobre el bracket despegado o que molesta, o sobre el alambre que pincha para minimizar la molestia.