



# INSTRUCCIONES SOBRE CUIDADO Y MANTENIMIENTO DE TUS APARATOS FIJOS

## 1) Aparatos fijos

- Son aquellos que colocamos sobre tus dientes de modo permanente o hasta acabar el tratamiento. Sólo debes cuidarlos bien.
- Nosotros les llamamos bandas, brackets o arcos. Los primeros días después de colocarlos hasta que te acostumbras a la fuerza que hacen, puedes sentir una molestia, sobre todo al masticar.
- Si molesta mucho, puedes tomarte algún calmante que habitualmente uses (por ejemplo, para el dolor de cabeza, etc.).
- Si notas que algún bracket te hace herida o roce, corta un poco de cera, la blandearas con los dedos, haces una bolita y la pones sobre el bracket que molesta. Te aliviará bastante. Si el roce es muy molesto, llámanos a la clínica.
- También, se aliviarán esos roces con enjuagues antisépticos que puedes comprar en la farmacia, pero lo más importante es mantener la boca limpia de placa bacteriana para evitar cualquier tipo de complicación.
- También, puede suceder, pero es normal, que tengas sensación de que los dientes se aflojan. Esto indica que los aparatos están actuando. En unas semanas, dejarás de tener esta sensación.

## 2) Incidencias

Llama por teléfono y te daremos instrucciones ante cualquiera de estas circunstancias: rotura del aparato, banda despegada, irritación que no cede a pesar de una buena higiene en una semana, bracket despegado o deformación del arco por haber comido alimentos excesivamente duros o pegajosos.

## 3) Alimentos no recomendados

- **Muy duros:** Quicos, avellanas, almendras, etc.
- **Pegajosos:** Chicles, caramelos, etc.
- **Prohibido cortar:** manzanas, bocadillos de pan que no sea blando y otros alimentos que te supongan estirar de ellos para comerlos. Utiliza el cuchillo para cortar.

## 4) Limpieza

- Cepilla los aparatos, los dientes y las encías, sobre todo después de todas las comidas.
- Al menos una vez al día, la limpieza debe ser especialmente a fondo.
- Enjuagues con flúor después de cada cepillado, imprescindible por la noche.

## 5) Depende de ti

**Si colaboras, terminaremos tu tratamiento en el tiempo previsto o antes. No dudes en consultarnos cualquier cuestión.**

Esperamos tu colaboración