

Cuidados bucodentales en las personas que llevan ortodoncia

- Retirar los elásticos y partes extraíbles.
- Colocar el cepillo con un ángulo de 45 grados respecto a la encía.
- Aplicar una ligera presión con el **cepillo dental**, limpiando los dientes de uno en uno, tanto en las superficies internas como externas.
- Cepillar las superficies masticatorias de los dientes y asegurarse de llegar hasta los últimos dientes de atrás.
- Cepillar de forma suave, teniendo cuidado de no romper los **brackets** ni alambres.
- Cepillar desde las encías hacia los bordes y los espacios interdentes.
- Utilizar **seda o cinta dental** mediante un **enhebrador dental** para limpiar las superficies interdentes. También se pueden utilizar **cepillos interproximales** si hay suficiente espacio entre los dientes y para **limpiar los brackets**.
- Realizar enjuagues bucales con un **colutorio específico para portadores de ortodoncia**.
- Evitar comer alimentos que contengan gran cantidad de azúcar (bollería, chocolates).
- Evitar los alimentos pegajosos que se adhieren a los **brackets** y bandas que causan retención de placa y llegan a despegar los brackets.
- No comer alimentos duros, como el turrón y frutos secos, palomitas de maíz, etc. que pueden despegar los **brackets**.
- No cortar los bocadillos, pizza, fruta, zanahorias, pipas, etc. con los incisivos durante todo el tratamiento. Para comer estos alimentos será necesario cortarlos con las manos o con los cubiertos en trocitos pequeños y masticarlos con las muelas muy despacio. Si no se cumple esta norma se despegarán los brackets y aumentará la duración del tratamiento de forma considerable.
- No tomar golosinas y chicles. Todos estos productos se adhieren a los aparatos y además de provocar caries pueden despegar los **brackets**.