

**CENTRE  
DENTAL  
FRANCESC  
MACIÀ**

---

odontologia  
avançada

## INSTRUCCIONES PARA APARATOLOGÍA FIJA

---

### **CENTRE DENTAL FRANCESC MACIÀ**

Francesc Macià, 76, local 4  
08173 Sant Cugat del Vallès  
Tel.: 93 589 87 60 · Mòbil: 671 048 898  
[info@centredentalfrancescmacia.com](mailto:info@centredentalfrancescmacia.com)  
[www.centredentalfrancescmacia.com](http://www.centredentalfrancescmacia.com)

## LA CORRECCIÓN LA HACES TÚ MISMO/A CUMPLIENDO LAS INDICACIONES DE TU ORTODONCISTA

### USO DE LOS APARATOS

Si no cumples con las indicaciones de tu ortodoncista te engañas a ti mismo/a porque tendrás que usarlo más tiempo, el tratamiento será más largo y tendrás más molestias.

Hay que acudir a la consulta el día y la hora reservados, pero si tienes problemas (te duelen o se te caen) debes comunicárselo a tu ortodoncista inmediatamente.

El aparato fijo sólo actúa bien cuando se encuentra en la forma en que te lo han instalado. Si te das cuenta de que se te ha caído algún bracket o banda, o ves algún alambre doblado consulta a tu ortodoncista.

### ALIMENTACIÓN

Después de la colocación, ya sea superior, inferior o ambas arcadas, debes estar dos horas sin comer nada (masticar) y ese día debes tener una alimentación extremadamente blanda.

Después podrás comer prácticamente de todo teniendo en cuenta varias consideraciones:

1. Evitar alimentos muy duros (tipo quicos o frutos secos en general, chupa-chups o caramelos duros) Quedan totalmente prohibidas las aceitunas con hueso!
2. Evitar alimentos muy pegajosos (tipo chicles o sugus)
3. Comer todo con cuchillo y tenedor. Evitar morder y estirar.
4. Hay que tener una dieta variada y equilibrada, los dulces son para los días de fiesta y siempre teniendo en cuenta que hay que cepillarse bien los dientes después de comerlos.

### HIGIENE

El aparato en sí es inocuo por lo que en sí mismo no producirá ningún daño. Pero los alimentos que se retienen en los rincones pueden producir caries e inflamación de encías.

Deberás cepillarte los dientes 3 veces al día después de cada comida, en especial, antes de acostarte.

**UNA FALTA DE HIGIENE REPETITIVA PUEDE PROVOCAR QUE INTERRUMPAMOS EL TRATAMIENTO PARA EVITAR PROBLEMAS INDESEADOS**

Para realizarlo correctamente necesitas:

1. Cepillo medio. Hay cepillos especiales para ortodoncia que te pueden facilitar el trabajo.
2. Cepillos interproximales, que te permitirán cepillar el espacio interbracket.
3. Seda dental y enhebradores, que te permitirán acceder a rincones difíciles sin deformar los alambres.
4. Puedes usar reveladores de placa (en tableta o gotas). Tienen la placa bacteriana y te permiten aprender a cepillarte localizándola.
5. Si aún y así te sigue siendo difícil puedes hacer uso de irrigadores (tipo Waterpick). Ten en cuenta que no sustituyen al cepillo sino que lo complementan.

### SI TE ROZA O TE MOLESTA

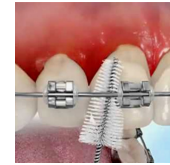
Protégete esa zona con cera para ortodoncia previamente amasada en la menor brevedad y sustitúyela cada vez que sea necesario. Al comer puede caerse, no te preocupes, colócate otra bolita.

Si aún y así sigue molestando consulta y/o acude a tu ortodoncista.

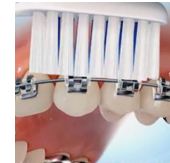
Durante el tratamiento atravesarás periodos en los que sentirás que te molestan los dientes y/o que tienen cierta movilidad, eso es normal, pero si las molestias son tan grandes como para tener que tomar analgésicos comunícaselo a tu ortodoncista.

### DESPUÉS DE LA ORTODONCIA FIJA

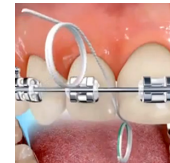
Cuando te quiten los aparatos fijos tendrás los dientes bien colocados y morderás correctamente, pero eso no significa que hayas acabado el tratamiento. Necesitaremos mantener los dientes en su sitio por lo que tu ortodoncista te recomendará que uses unas contenciones adecuadas para ti, ya sean fijas o removibles. Éstas deberás usarlas un mínimo de dos años y siempre controladas por tu ortodoncista.



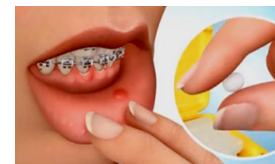
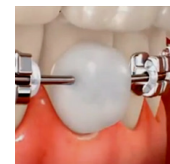
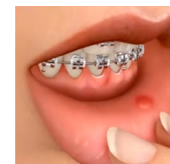
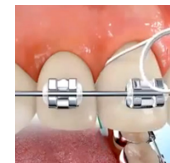
**Uso del cepillo interproximal entre los brackets**



**Uso del cepillo manual o eléctrico sobre los dientes, los brackets y la encía**



**Uso del hilo de seda Super Floss, pasando el extremo rígido por debajo del alambre y seguidamente deslizando el resto del hilo por el espacio interdental**



**Uso de la cera de ortodoncia. Se realiza una pequeña bolita con los dedos y se posiciona sobre el bracket que produce la rozadura o molestia.**