



¿QUE DEBO HACER ANTE UNA
INCIDENCIA O MOLESTIA?



• **Avisa siempre por teléfono y con la debida antelación,** cuando se despegue algún bracket o se mueva cualquier elemento de tu aparato, podremos de esta forma darte la cita con el tiempo adecuado para atender todas tus necesidades.

• **Si tienes dolor o te pincha, llama igualmente** y serás atendido el mismo día, dentro del horario habitual, en el primer hueco que encontremos para ti. Si por el contrario, no te molesta, te organizaremos una cita lo más pronto posible para reponer lo que se te haya deteriorado.

Con tu colaboración organizaremos mejor la agenda de trabajo y te evitaremos esperas innecesarias.

VIDEOS INFORMATIVOS 3D: Facebook

REDES SOCIALES: Twitter, Pinterest, Instagram, Snapchat, Periscope, LinkedIn, Messenger.

WHATSAPP: 695 468 150

NUESTRO HORARIO:

Lunes, martes y miércoles: 10.30-13.30 | 16.00-20.45

Jueves: 15.00-21.00

VIERNES 12.00-18.00



**CENTRO ANDALUZ
DE ORTODONCIA**

Dres. González Palomares y Mora Pimentel

Dr. Francisco González Palomares

Colegiado 1.110

Dra. Carina Mora Pimentel

Colegiada 1.220

cao@odontonet.com

www.centroandaluzdeortodoncia.com

Telf: 956 631 229 | 695 468 150

C/ Ruiz Tagle, 25. C.P. 11201,
Algeciras, Cádiz



SEDO

Sociedad Española
de Ortodoncia
y Ortopedia Dentofacial

Si pierdes este folleto, puedes bajarte esta información desde nuestra web:
www.centroandaluzdeortodoncia.com
sección "Descargas" (esquina superior izquierda).



**CENTRO ANDALUZ
DE ORTODONCIA**

Dres. González Palomares y Mora Pimentel

Consejos para un correcto cuidado en Ortodoncia

www.centroandaluzdeortodoncia.com



Lista de alimentos que NO debes comer desde el día que te colocamos el primer aparato y durante TODO EL TRATAMIENTO DE ORTODONCIA:

- Chicles, caramelos, chocolates o **cualquier tipo de golosina de consistencia blanda o dura** ya sea con o sin azúcar.
- Kikos, pipas, frutos secos, aceitunas con hueso.
- **Frutas a bocados**, manzana, melocotón, pera, coco, etc.
- **Bocadillos de corteza dura**, en su defecto, corta pellizquitos y lo masticas con las muelas.
- **Cualquier alimento duro como picos**, pan de hogaza, chorizo, jamón en tacos, etc. Si no es posible evitarlos, debes cortar trozos pequeños y masticarlos con las muelas.
- **No metas en tu boca objetos** como bolígrafos, juguetes, ropa.
- No te **muerdas las uñas ni los labios**, no te chupes los dedos ni juegues con tu aparato de ortodoncia.

En general te recomendamos que utilices tu sentido común para evitar llevar a la boca objetos o alimentos que creas que pueden despegar, romper o deformar los componentes de tu aparato.

Alimentos que SÍ puedes comer durante TODO EL TRATAMIENTO:

- Bocadillos de pan Bimbo o pan tierno.
- Hamburguesas, pizzas, pasta, arroz.
- Sopas, cremas, legumbres, guisos, potajes, pollo, carne picada, pescados en salsa o a la plancha.
- Frutas y Verduras.
- Postres.
- Chips, Patatas, Cheetos, Doritos, Gusanitos, Palomitas.
- Te recomendamos no comer entre horas y tener una dieta equilibrada.



IMPORTANTE: NO OLVIDES CEPILLARTE LOS DIENTES CADA VEZ QUE COMAS CUALQUIER ALIMENTO.

PROGRAMA A REALIZAR POR EL PACIENTE EN CASA.

A DIARIO.

Después de comer, debes cepillarte los dientes cuidadosamente con cepillo y pasta, utiliza a continuación, los cepillos interproximales entre los brackets.

- La **seda dental** se debe utilizar como mínimo una vez al día, preferentemente por la noche.
- Una vez cepillado, enjuágate con el colutorio diario.
- Para recordar la técnica visita nuestro Facebook: **Centro Andaluz de Ortodoncia** (Pestaña Vídeos).

UNA VEZ POR SEMANA.

- Efectúa enjuagues con Flúor Aid-0.2% o Flúor Lacer semanal, manteniendo el líquido en la boca durante 2 minutos. No lo tragues ni te enjuagues después con agua, no comas ni bebas nada hasta la mañana siguiente.

PARA LOS MÁS PEQUEÑOS CADA SEMANA.

- Para comprobar que el cepillado ha sido efectivo, mastica la pastilla detectora de placa, sin tragarla, a continuación enjuágate con agua abundante.
- Comprueba en el espejo del baño las zonas de cepillado defectuoso.
- Vuelve a cepillarte, esta vez sin pasta, en las zonas teñidas (placa bacteriana).



ATENCIÓN, ¡CONSEJO!

ACUDE A REVISIÓN DE CARIES POR TU DENTISTA CADA TRES MESES.

- No mojes el cepillo para cepillarte y deposita en él una pequeña cantidad de pasta.
- Sugerimos no utilizar cepillo eléctrico durante el tratamiento, un irrigador, en cambio, sí sería útil.
- Recuerda que cepillarse bien requiere tiempo, alrededor de cuatro minutos.

PARA UNA CORRECTA HIGIENE EN ORTODONCIA, NECESITARÁS:

CON BRACKETS.

- **Cepillo** Fluocaril orthodontic, VITIS orthodontic o GUM ortodoncia 124.
- **Cepillo de viaje** Oral-B o Butler 153 (opcional).
- **Pasta dentífrica** Fluocaril Orthodontik, Orto Lacer o VITIS Orthodontic.
- **Revelador de placa dental** Oral-B ó Plac-control.
- **Cepillo interproximal.** INTERPROX, DENTAID, LACER o GUM. 0.06 cilíndrico o cónico.
- **GUM Soft Picks** C.N. 262640.9 (opcional).
- **Seda dental** Oral-B Super-floss o GUM Ortho Floss.
- **Colutorio diario** ORTO-LACER o VITIS Orthodontic.
- **Colutorio** FLUOR LACER semanal o Flúor Aid Semanal 0,2%.
- **Limpiador lingual** HALITA o GUM 760 (opcional).

Si NO llevas BRACKETS pero llevas APARATOS FIJOS, PASIVOS O ACTIVOS, sigue el mismo programa, teniendo en cuenta las siguientes recomendaciones:

- * Si tu boca es pequeña, sustituye el cepillo grande por uno de talla menor (Oral-B 30).
- * Usa colutorio semanal con flúor.
- * Usa seda dental normal.
- * Usa los cepillos interproximales si crees que te ayudarán a mantener tu boca y tu aparato más limpio.

IMPORTANTE

Debes renovar tu cepillo cada tres o cuatro meses. Los líquidos y la seda dental deberán reponerse cada vez que se terminen.

**En pacientes que estén en tratamiento periodontal y utilicen productos específicos, consultar en clínica.