

INSTRUCCIONES PARA FRENILLOS

Es probable que sus nuevos frenillos le hagan doler un poco los dientes durante algunos días. Si siente molestias, puede tomar cualquier analgésico que tomaría para un dolor de cabeza. Consuma alimentos blandos según sea necesario durante los primeros días. Si puede tolerar comer alimentos que no sean tan blandos, hágalo. Cuanto más utilice los dientes para masticar desde el principio, menos le dolerán.

Los frenillos podrían, en principio, afectar su forma de hablar, pero con la práctica mejorará rápidamente. Tal vez tenga más producción de saliva durante uno o dos días, pero pronto volverá a la normalidad.

QUÉ ESPERAR

Mantenga su boca limpia cepillándose y usando un irrigador Waterpik® alrededor de las piezas del aparato, las encías y las superficies de los dientes.

Si algo se afloja, llame a nuestra oficina para programar una visita, aunque ya tenga una cita regular programada. Si los frenillos o las puntas del alambre le molestan en las mejillas o en la lengua, pruebe poner cera sobre la zona. Si se le forman aftas con frecuencia, díganoslo: podemos recomendarle un medicamento. Use agua tibia con sal según sea necesario para ayudar a que las aftas de las mejillas y labios cicatricen.

DIETA

Su aparato afectará la forma en la que come, pero a la larga aprenderá a comer casi cualquier cosa. No obstante, no muerda nada duro ni pegajoso como caramelos masticables, gomitas tipo Jelly Beans, caramelos tipo "jawbreakers", melcocha, etc. Tampoco mastique hielo ni alimentos duros como maíz tostado. Este tipo de alimentos puede hacer que se le aflojen los frenillos. Son muchos los alimentos que se pueden comer con sus nuevos frenillos. Lo más importante es que puede comer todas las frutas y verduras que más le gustan: tan solo recuerde cortar los alimentos más duros, como manzanas y zanahorias, en trocitos pequeños. Asegúrese de separar toda la carne del hueso con un cuchillo. Puede comer panes, pero tenga cuidado con los que sean duros, los que tengan corteza crocante y los bagels. Si bien deberá evitar los caramelos pegajosos, masticables y gomitas, como los Starburst®, puede disfrutar de muchos otros dulces como Reese's® Peanut Butter Cups®, 3 Musketeers®, malvaviscos y barras Hershey's® (sin frutos secos).

HIGIENE

Los frenillos o aparatos hacen que le resulte más difícil limpiarse los dientes. Si bien cepillarse y usar hilo dental son las principales formas de limpiarse los dientes, recomendamos agregar algunos pasos más a su rutina diaria. Es importante recordar que el mal cepillado puede provocar encías hinchadas, cicatrices permanentes en los dientes y caries.

Los cepillos de dientes a batería son muy útiles, ya que es más probable que limpien todas las superficies y, además, son motivadores. Recomendamos usar un cepillo con cabezal de cepillo pequeño para llegar bien a alrededor de los aparatos.

El flúor es altamente recomendable ya que endurece la superficie del esmalte. Tanto la pasta de dientes como el enjuague bucal tienen que tener flúor. Utilícelo conforme a las instrucciones del envase.

Un irrigador bucal Waterpik puede disparar un chorrillo de agua intermitente en zonas a las que no acceden los cepillos de dientes. El resultado es incluso mejor si se agrega algo de flúor al Waterpik. Agregue el contenido de 3 tapas de enjuague bucal con flúor al agua y siga las instrucciones de la unidad Waterpik.



INSTRUCCIONES PARA FRENILLOS (Cont.)

Si tiene alguna pregunta o inquietud, llame al (559) 432-7100. Si surgiera alguna pregunta o problema fuera del horario de atención y no pudiera esperar hasta que abra el consultorio por la mañana, llame al (559) 432-7100 y escuche el mensaje grabado que le dará instrucciones sobre cómo comunicarse con nuestro doctor o asistente de guardia.