

INSTRUCCIONES DE HIGIENE BUCAL

Una de las partes fundamentales de su tratamiento de ortodoncia es mantener limpia y sana la boca. Aunque nosotros trabajamos arduamente para crear su nueva sonrisa, es su trabajo cuidar los dientes, las encías y los aparatos nuevos.

Cepillarse los dientes es el primer paso del cuidado de su boca. Cepílese los dientes después de cada comida o bocadillo, por lo menos durante 2 minutos, para asegurarse de haber retirado todos los restos de comida. Recomendamos usar un cepillo de dientes con cabeza pequeña y cerdas suaves para llegar a las zonas difíciles de la boca.

Cepille cuidadosamente cada diente con pequeños movimientos circulares. Asegúrese de aplicar suficiente presión sobre los dientes para limpiarlos correctamente. Debe sentir las cerdas en las encías mientras se cepilla. Cepille todas las superficies de cada uno de los dientes y alrededor de los aparatos hasta haber quitado toda la placa o los desechos de la boca. ¡Recuerde también cepillar las otras áreas de la boca! Se pueden acumular placa y bacterias en las encías y en la lengua. Cuando haya terminado de limpiarse los dientes, cepille con cuidado estas áreas haciendo los mismos movimientos circulares pequeños con el cepillo de dientes.

Cuando haya terminado de cepillarse, es momento de pasar el hilo dental en las áreas entre los dientes. Esta tarea le resultará más fácil si usa un enhebrador de hilo dental. Pase el hilo dental por el ojo del enhebrador. Luego, entrelace el enhebrador por detrás de los alambres y tire del hilo dental hacia la línea de la encía. Pase suavemente el hilo dental en el área entre los dientes y las encías para limpiar cualquier residuo. Le recomendamos empezar de un lado de la boca e ir avanzando lentamente alrededor de ella, asegurándose de pasar entre todos los dientes, arriba y abajo.

Antes de finalizar, revise su sonrisa para asegurarse de haber hecho un muy buen trabajo. Un espejo pequeño puede ayudarlo a revisar la parte de atrás de los dientes y el fondo de la boca para asegurarse de haber limpiado cada superficie. Con tan solo un poquito de tiempo y esfuerzo, tendrá una boca saludable y una sonrisa brillante cuando sea el momento de sacarse los aparatos.