

Recomendaciones durante el tratamiento de ortodoncia con alineadores

USO DE ALINEADORES

- Los alineadores se deben usar entre 20-22 horas al día ya que si los usas menos tiempo pueden perder ajuste y retrasar el tiempo de tratamiento.
- Solo se quitan para comer, beber alguna bebida que no sea agua y cepillarse los dientes.
- En las bolsas que contienen los alineadores nuevos se encuentra la fecha en la que debe cambiarlos.

AJUSTE Y LIMPIEZA

- Es recomendable usar el mordedor “chewie” todos los días para que los alineadores ajusten mejor.
- Es importante lavar los alineadores a la vez que te cepillas los dientes. En tu kit dental encontrarás un cepillo especial para limpiar los alineadores, debes utilizar jabón de manos neutro para lavarlos. Lavarlos con agua a temperatura normal del grifo.
- El cepillado dental es la clave del tratamiento, estamos moviendo dientes y lo mejor es hacerlo en un ambiente limpio sin bacterias, por lo que el cepillado ayuda a que el tratamiento tenga mejores resultados. Usa también el hilo dental como complementación al cepillado.

¿QUÉ COMER CON ELLOS PUESTOS?

- No beber bebidas calientes con los alineadores puestos ya que podrían deformarse.
- Las bebidas azucaradas o con colorantes pueden generar caries y manchas en tus dientes si las bebes usando los alineadores.

LLÉVALOS SIEMPRE EN SU ESTUCHE

- Es importante colocar los alineadores en su estuche cada vez que los retires de boca para no perderlos.
- No los coloques en una servilleta que te puedes confundir y tirarlos a la basura.

MOLESTIAS

- Es normal sentir presión al principio de colocar un alineador nuevo, la presión se te pasará pronto, no te preocupes.
- Esta presión es más al comienzo de tratamiento ya que hay mucho más apiñamiento, en los alineadores finales la irás sintiendo menos.
- Si necesitas tomar algo por las molestias al principio del tratamiento, lo mejor es un analgésico como el paracetamol de poca dosis. Intenta evitar tomar los AINES.
- Si tienes un dolor muy fuerte en alguna pieza en concreto o te hace daño el alineador en una zona de la boca, lo mejor es pedir una cita de urgencia para que la doctora pueda verte.

VPRO

- Nuestros alineadores SureSmile de casos complejos vienen con un dispositivo llamado VPRO que ayuda a que el alineador tenga un mejor ajuste, reduce las molestias del tratamiento y al ajustar cada alineador, hace que el tratamiento vaya más rápido.

NO CAMBIAR ALINEADORES ANTES DE TIEMPO

- No cambies los alineadores antes de tiempo pensando en que así terminarás antes, el proceso de movimiento dental toma su tiempo, así que tienes que llevar en boca los alineadores el tiempo que la doctora te indique al comienzo de tu tratamiento.
- Siempre conserva el alineador anterior al que llevas puesto, de esta forma, si se te pierde o rompe el que está utilizando en ese momento, lo puedes usar. Llama a la consulta y diles lo que ha pasado para que recibas indicaciones de qué hacer.
- Puedes tirar los alineadores que ya has usado, excepto el anterior al que estés usando. En DENTAL GARRIDO nos preocupamos mucho por el medio ambiente y por esta razón las bolsas negras las puedes depositar en reciclado papel y los alineadores al plástico.

ASISTENCIA Y DISCIPLINA

- Es importante que acudas a tus citas de revisión para poder tener un mejor seguimiento de tu caso.

- Está comprobado que los pacientes que tienen mucha disciplina y constancia con el uso de alineadores terminan mucho más rápido el tratamiento.