

ODONTOLOGÍA AVANZADA

ACCESO SUR C/ PALMA - VILLA ELISA

CUIDADOS PARA TUS APARATOS ORTODÓNCICOS

- No jugar con los alambres o alguna otra parte de tus aparatos, ya sea con tus dedos, lengua u algún objeto extraño

Prohibido comer:

- Alimentos duros: esto incluye cualquier tipo de pan duro, como los bordes de la pizza, coquitos, rosquitas, frutos secos o verduras crudas como la zanahoria. Esto es porque requiere mucha fuerza para morder a través de ellos, lo que puede dañar los brackets y el arco dental.
- Carne dura: los snacks típicos de carne seca pueden aflojar el arco dental y los brackets. Lo mismo puede ocurrir con carnes de cerdo o ternera que estén poco hechas, no masticar ni morder huesitos de carne ni de pollo o costillas, ni comer aceitunas con carozos, por lo que ten cuidado al consumir estos alimentos.
- Hielo: No pasa nada si tienes hielo en tu bebida, o si chupas el hielo. Pero NO muerdas el hielo, esto puede tratarse de una de las razones más populares por las que nuestros pacientes acuden por daños en los componentes de sus aparatos.
- Caramelos duros: Ya de por sí el azúcar de este tipo de alimentos es malo para tus dientes, pero es que también se trata de algo que puede llegar a ser muy perjudicial para tus brackets y el mismo arco dental, ya que te puedes ver tentado a masticar el caramelo.
- Alimentos pegajosos: Los alimentos pegajosos tienden a quedarse pegados en el aparato, haciendo que la limpieza se vuelva una pesadilla.
- No comestibles: Somos muchos los que tenemos la manía, inconsciente, de masticar bolígrafos o mordernos las uñas, malos hábitos que pueden afectar al estado de nuestros brackets.
- Alimentos altos en azúcares ya que estos son predisponentes a padecer caries.

Qué alimentos puedes consumir:

- Frutas blandas: uvas, melón, kiwis, mandarinas, banana, frutillas
- Verduras: hervidas, o cocinadas al vapor, ayudará para hacerlas más blandas.
- Productos lácteos: el yogurt y el queso son buenas alternativas.
- Carnes blandas: pollo, pavo, embutidos, pescado.

- Postres: budín, gelatinas, purés de frutas, smoothies, helado, flanes, etc.
- Granos blandos: arroz cocinado. Pan blando: tortillas, magdalenas, pan bimbo, tortitas.
- Huevos.

SI ABUSAS DE TUS APARATOS Y LO MALTRATAS SE GENERAN CARGOS ADICIONALES.

- Cepillado de dientes, encías y aparatos después de cada comida, se recomienda utilizar cepillos interdentes, hilo dental y enjuague bucal. Se puede corroborar la higiene con un espejo para evitar la acumulación de alimentos.
- En caso de irritación de labios y mucosa bucal, utilizar las ceras ortodóncicas para evitar esas lesiones ocasionadas por los brackets, o consulta inmediatamente con tu Dr./Dra.
- Si se despega algún aparato debes agendar tu cita de inmediato para aliviar esa molestia.
- RECUERDA que el tratamiento depende mucho de TU PREDISPOSICIÓN, HIGIENE Y CUIDADOS.