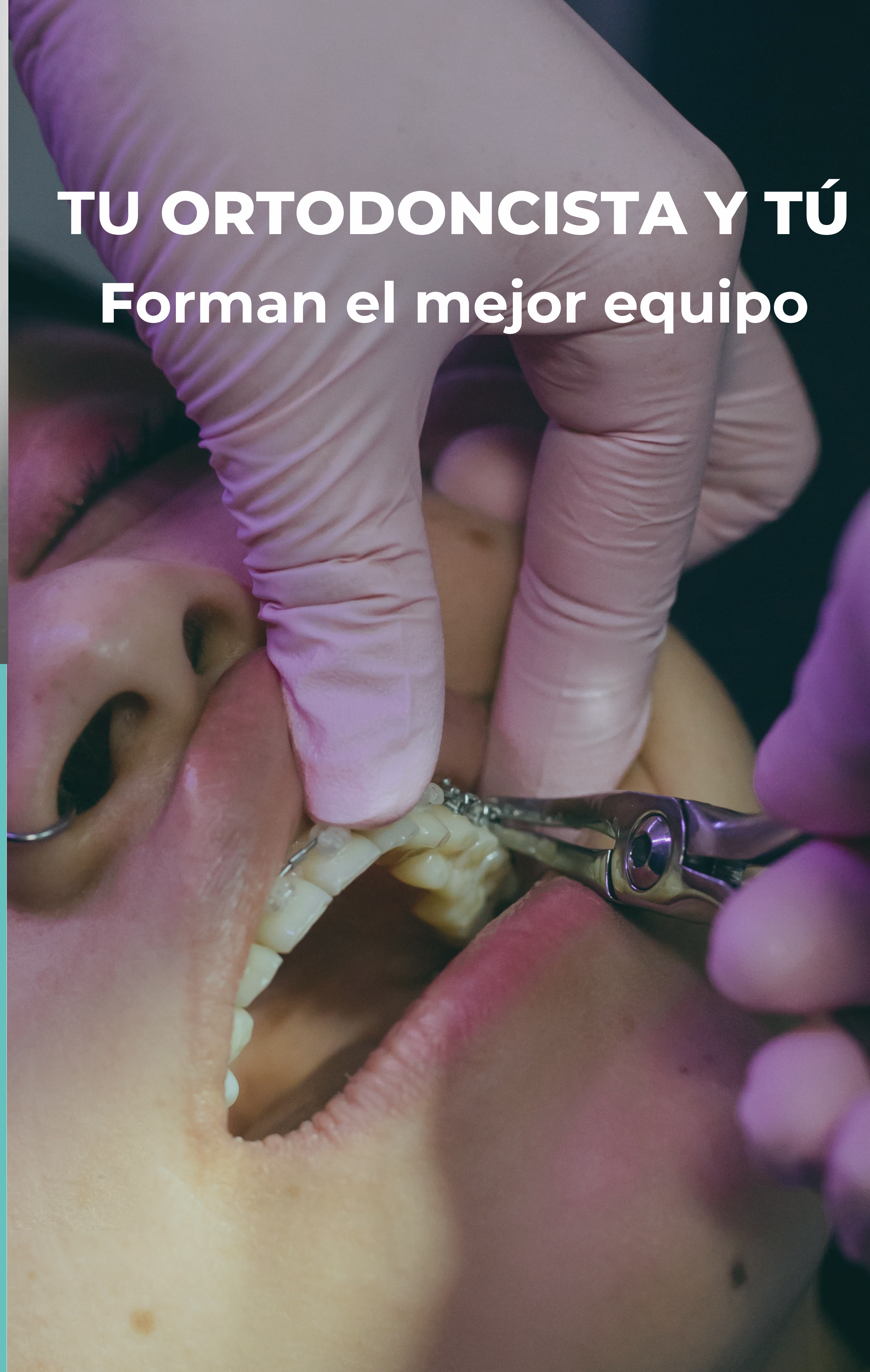




TU ORTODONCISTA Y TÚ Forman el mejor equipo



CONSEJOS ADICIONALES

Cepíllate después de cada comida o snack

Si no puedes cepillarte, enjuaga tu boca con agua hasta poder hacerlo

Asegúrate de que tus dientes estén limpios antes de dormir.

El uso correcto de accesorios removibles como ligas, elásticos, etc pueden acortar considerablemente el tiempo de tratamiento



SOCIEDAD
ECUATORIANA
DE ORTODONCIA
Y ORTOPEDIA

 @ortodonciaecuador

 www.seoo.ec

CUIDADO EN CASA

Su papel entre consultas



TU PAPEL ES FUNDAMENTAL

El éxito de tu tratamiento depende tanto de tu ortodoncista como de ti.

Cumple tus citas, sigue las indicaciones y mantén una higiene oral constante.

Durante el tratamiento, visita también a tu dentista general cada 3 a 6 meses para tus limpiezas regulares.

Usar correctamente los elásticos, aparatos removibles o alineadores puede hacer que el tratamiento sea más corto y eficaz.

POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE MANTENER LOS DIENTES LIMPIOS

La placa y los restos de comida pueden acumularse fácilmente alrededor de los brackets y los alambres.

Si no se limpian bien, pueden aparecer manchas blancas permanentes, caries, inflamación de las encías o incluso pérdida de hueso alrededor de los dientes.

Un buen cepillado diario evita estos problemas y mantiene tu tratamiento en el camino correcto.



CÓMO CEPILLARTE CORRECTAMENTE

1. Usa un cepillo de cerdas suaves o un cepillo eléctrico.
2. Empieza cepillando solo con agua para ver dónde hay placa.
3. Luego añade pasta dental con flúor.
4. Cepilla cada diente y alrededor de los brackets con movimientos pequeños y circulares durante al menos dos minutos.
5. No olvides cepillar la lengua, el paladar y las encías.
6. Enjuaga bien con agua o enjuague bucal y revisa que no haya brackets sueltos o dañados.
7. Cambia tu cepillo de dientes o cabezal cuando tenga signos de desgaste

¿SABÍAS QUE?

Los ortodoncistas estudian varios años adicionales después de graduarse de odontología para especializarse en el movimiento dental y la corrección de mordidas. Solo quienes completan esta formación pueden llamarse ortodoncistas y ser miembros de la Sociedad Ecuatoriana de Ortodoncia (SEOO).

CÓMO USAR EL HILO DENTAL

Pasa el hilo entre cada diente, moviéndolo suavemente hacia arriba y hacia abajo.

Puedes usar pasahilos, hilo dental pre-enhebrado o cepillos interdentes pequeños para llegar bajo los alambres más fácilmente.

Tu ortodoncista puede enseñarte la mejor técnica según tu tipo de aparato.

HERRAMIENTAS QUE AYUDAN

- Cepillo interdental: ideal para limpiar debajo del alambre.
- Pasta o enjuague con flúor: fortalece el esmalte y previene caries.
- Cepillo eléctrico: mejora la eficacia del cepillado si se usa durante dos minutos.

ALIMENTOS QUE DEBES EVITAR

Evita alimentos duros, pegajosos o crujientes, como caramelos, turrone, palomitas, gomas, frutos secos, cortezas de pizza o tostadas.

Alimentos en los cuales deban desgarrar con los dientes como manzanas enteras pueden dañar tus aparatos.

También reduce los consumos de bebidas azucaradas o carbonatadas, ya que pueden causar manchas alrededor de los brackets.