

RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON ORTODONCIA INVISIBLE:

Queridos amigos y pacientes de **ortodoncia transparente**:

Todo el equipo de **nuestro equipo** os tenemos presentes en estos días, y quisiéramos recordaros una serie de precauciones que debéis tener presentes durante estos días de confinamiento, para evitar en la medida de lo posible complicaciones en tu tratamiento:

- 1) Evitar el consumo de chicles, caramelos pegajosos, etc... que puedan descementar o mover algún elemento del tratamiento.
- 2) No hacer palanca con alimentos/objetos duros (bocadillos de pan, morder bolis, morderse las uñas o padrastrós...) que puedan producir sobrecarga en algún diente o empaste.
- 3) Reducir el consumo de alimentos duros como pueden ser frutos secos (quicos, nueces, anacardos, pistachos, etc..) o huesos de aceituna, semillas, etc...
- 4) Cepillarse los dientes, las encías y la lengua, con especial atención y dedicando el tiempo necesario.
- 5) No tocar el aparato con las manos sucias.

¿Qué hacer en caso de urgencia?

- **Si se te despegan algún atache o elemento auxiliar no pasa nada.** Cuando nos podamos volver a ver de nuevo, lo pegaremos de nuevo. Simplemente infórmanos por whatsapp, para que lo tengamos presente.
- **Si te roza el alineador, te sale alguna llaga en la boca o se te inflama la encía,** recuerda que es muy importante limpiar bien la zona, por lo que debes extremar la higiene con un buen cepillado, también puedes enjuagarte con agua con sal (1L de agua/ 1 cucharada de sal) , usar un colutorio que lleve clorhexidina (ej.: *perio-aid*, *bexident encías*, *lacer clorhexidina*) durante 3-6 días, o aplicar un gel regenerador de tejidos (ej.: *oddent*, *aftamed*, *lacer mucorepair...*). Si consideras que es una inflamación importante y te preocupa puedes enviarnos una foto por whatsapp para que la valoremos.
- **En caso de que estés usando gomas, es muy importante la colaboración.** Recuerda que ahora, más que nunca, necesitamos que seas muy disciplinado para que el tratamiento siga su camino. Si te quedan ya pocas gomas, intenta economizarlas hasta que nos podamos volver a ver, puedes usar un juego de gomas 48h (día y noche). Es importante que cumplas con las horas que te hemos indicado para que el efecto sea el deseado.
- **Necesitamos que lleves los alineadores 22/h día y te los cambies según los días que hayamos indicado.** Excepto que no tengas recambio de férula y ya estés usando la última que posees, en este caso guíate por la recomendación indicada a continuación:
- Al no saber la fecha exacta en la que vamos a poder vernos de nuevo, es importante que **si te quedan ya pocas férulas**, intenta alargar un poco los días de cambio de férulas (ej. Si estabas haciendo el cambio cada 15 días, pasa a hacerlo cada 21 días ó más). Y **si no tienes el siguiente juego de férulas** para cambiártelo, **deja la última férula para uso nocturno** exclusivamente (en "stand by") para mantener el posicionamiento obtenido a la espera de que termine la cuarentena. Y siempre guarda las férulas antiguas, numerándolas, por si fuese necesario recurrir a ellas.

- **Si ves que el alineador de esta poniendo feo o sucio**, complementa la higiene del alineador con pastillas limpiadoras de prótesis efervescentes (1 vez al día/ 15 minutos a remojo en agua).
- **Si el alineador tiene alguna pequeña grieta o fisura**, mucho cuidado a la hora de insertar o poner el alineador para evitar que se rompa del todo.
- **Si ya no te quedan más férulas**, intenta cuidar la última que estés llevando, para que se estropee lo mínimo posible. Nunca dejes de ponerte el alineador, sino los dientes de mueven al sitio donde estaban.
- **Si notas que el alineador no encaja bien**, es importante que la vayas presionando ligeramente, para ayudar que encaje mejor. En caso de que no tengas mordedores, puedes usar un bolígrafo y morderlo 30-40 veces al día en la zona donde no entra para estimular que encaje mejor
- **Si estas ya en fase de retención**, es muy importante que hagas uso de tu **férula de retención** con las pautas que te hayamos indicado. En caso de llevar una **barrita fija**, mucho cuidado con no morder cosas duras para que no se despegue. Si notas que te pincha un poco, intenta doblar la esquina que te este molestando, o pon un poco de cera en la zona para proteger. A no ser que estés muy molesto, intenta no arrancar la barrita.

Para cualquier duda o aclaración, puedes contactar con nosotros en el

TELEFONO DE URGENCIAS /WHATSAPP 649 805 943.
También puedes ver mas información en la web (www.odontologiapozuelo.es) o siguiéndonos en **redes sociales** a través de Facebook.

Estamos deseando poder volver a verte y que toda esta situación pase pronto. Ánimo en estos días y esperamos os encontréis todos bien. Contad con nosotros para todo en lo que os podamos ayudar.

Gracias por tu confianza. Un abrazo,

Todo el Equipo Clínico