

# CUIDADOS: ORTODONCIA

ESTÉTICA DENTAL CENTER

## 1. ADAPTACIÓN Y MOLESTIAS

Es normal sentir presión o ligeras molestias los primeros días tras el ajuste:

**Cera Dental:** Si un bracket te lastima la mejilla o el labio, coloca una pequeña esfera de cera sobre el metal para crear una barrera protectora.

**Alivio:** Si la molestia es persistente, sigue las indicaciones analgésicas que te proporcionamos en consulta.

## 2. RESTRICCIONES ALIMENTICIAS (Evita urgencias)

Para evitar que los brackets se despeguen o el arco se doble:

**PROHIBIDO MORDER:** Manzanas, elotes, zanahorias crudas o pan tostado (córtalos en trozos pequeños con la mano o cuchillo).

**EVITAR PEGAJOSOS:** Chicles, caramelos suaves, gomitas o chiclosos (pueden doblar los alambres).

**CUIDADO CON:** Huesos de pollo, palomitas de maíz (el cascarillo inflama la encía) y morderse las uñas o plumas.

## 3. HIGIENE AVANZADA

Con brackets, la limpieza toma el doble de tiempo pero es vital para evitar manchas blancas o caries:

**Cepillo Interdental:** Úsalo para limpiar debajo del alambre y entre cada bracket.

**Hilo Dental:** Utiliza un enhebrador o hilo tipo "Superfloss" al menos una vez al día.

**Enjuague:** Complementa con un colutorio con flúor para fortalecer el esmalte.

## \* CONTACTO DE EMERGENCIA

Escríbenos por WhatsApp si:

1. Se despegó un bracket (guárdalo y tráelo a la cita).
2. El alambre se salió y te está picando la mejilla.
3. Sientes un dolor extremo que no cede con analgésicos.

**WhatsApp: 777 502 17 49**