

Ortodoncia: uso de aparatos correctores

Orthodontics: Wearing Braces (Spanish)

Los aparatos de ortodoncia son un tipo de aparato o dispositivo que puede mover los dientes a la posición correcta. Esto se hace al ejercer presión sobre los dientes.

El ortodoncista coloca en los dientes unos soportes (brackets) metálicos o de cerámica transparente. A continuación, fija los alambres a los aparatos. Los alambres se ajustan — aprietan o aflojan — con el tiempo para mover los dientes. También puede ser necesario utilizar gomas especiales para ejercer más presión sobre los dientes. Estas gomas ayudan a alinear los dientes con la mandíbula.

Cómo mantener limpios los aparatos

Es muy importante mantener limpios los aparatos, los dientes y las encías. Si no lo hace, puede acumularse placa alrededor de los aparatos de ortodoncia. La placa puede provocar caries, manchas blancas o marrones (descalcificación) y encías hinchadas y enrojecidas (gingivitis). Para evitar que esto ocurra:

- Cepíllese los dientes con pasta dental con flúor durante 2 minutos, 2 veces al día. Su ortodoncista o dentista puede recetarle una pasta dental con alto contenido en flúor.
- Cepíllese los dientes después de cada comida. Si no puede cepillarse los dientes en la escuela, enjuáguese la boca con agua después de comer.
- Use hilo dental 1 vez al día.

Alimentos que debe evitar

- Los aparatos de ortodoncia son fuertes, pero ciertos alimentos pueden dañarlos. **No coma estos alimentos:**
 - Alimentos pegajosos: caramelo, dulces masticables y chicle.

- Alimentos crujientes: patatas, hielo, palomitas de maíz y verduras crudas.
- Alimentos que se muerden con los dientes delanteros: manzanas enteras, palitos de zanahoria, mazorcas de maíz, carnes con hueso.
- Alimentos duros: nueces, pretzels, pan duro o crujiente, carne seca y frutos secos.

Alimentos que puede comer

- Estos alimentos tienen menos probabilidades de dañar los aparatos de ortodoncia:
 - Lácteos: queso blando, pudín y yogur.
 - Granos: tortillas blandas, pan de molde, tortitas, arroz y pasta.
 - Carne y mariscos: molidos, desmenuzados o cortados en trozos pequeños.
 - Vegetales: puré de papas, verduras al vapor, alubias, maíz desgranado.
 - Frutas: bayas, uvas, compota de manzana, bananas y naranjas.
 - Golosinas: helados, batidos, smoothies y pasteles.

La vida con aparatos de ortodoncia

- Cuando le pongan los aparatos por primera vez, es posible que le cueste comer y hablar. Con el tiempo le resultará más fácil.
- Podrá seguir haciendo la mayor parte o la totalidad de sus actividades normales a pesar de tener aparatos dentales. Por ejemplo, hacer deporte o tocar un instrumento musical.
 - Utilice un protector bucal para proteger los dientes y los aparatos cuando practique deportes activos.
 - Pida información a su ortodoncista o a su asistente para que busquen el protector bucal adecuado.
- Incluso con los cuidados y precauciones adecuados, los aparatos pueden aflojarse o romperse y clavarse en las encías.
 - Para evitar que los alambres o brackets sueltos o rotos se claven, rocen o lastimen partes de la boca, use cera de ortodoncia.
 - Si se producen aftas en la boca, la cera puede ayudar a proteger las encías y la boca de más lesiones.

- Si un bracket se sale de un diente o un alambre se afloja, se rompe o le pincha la boca, llame a nuestro consultorio al (614) 722-5602, en cualquier momento del día o de la noche, los siete días de la semana, las 24 horas del día. **No envíe mensajes urgentes a través de MyChart®.** Si nadie contesta, deje un mensaje de voz con información detallada con:
 - El nombre del paciente.
 - La mejor forma de comunicarse con usted.
 - Cuál es el problema.

Ajuste de los aparatos de ortodoncia

- El ortodoncista ajustará los aparatos al apretarlos o aflojarlos cada 4 a 8 semanas.
- Es normal sentir alguna molestia después de cada ajuste. Esto puede durar de 24 a 48 horas. Para aliviar el dolor, tome analgésicos de venta libre como ibuprofeno (Advil® o Motrin®) o paracetamol (Tylenol®). Lea la etiqueta para saber cuál es la dosis adecuada.
- Antes de salir del consultorio del ortodoncista, asegúrese de que no tenga alambres pinchándole los labios, la lengua, las encías o las mejillas. Dígale al asistente si nota algo raro.

Cuidado dental de rutina

- Es importante que continúe visitando a su dentista habitual cada 6 meses para someterse a exámenes rutinarios y limpiezas dentales.
- Si usted no tiene un dentista regular, háganoslo saber y podemos ayudarle a encontrar uno.