

# ORTODONCIA 101

#### Felicidades! Sobreviviste el primer día ...Ahora qué?

#### COSAS QUE HACER:

Enjuagarse la boca con agua después de cada comida, bebida o aperitivo Cepillarse los dientes por 2 minutos (o más!) dos veces al día y utilizar hilo dental Cepillarse las encías

Cubrir cualquier freno con cera si esta causando irritación en tus encías Tomar mucha agua para prevenir sequedad de la boca Tomar Motrin o Tylenol las primeras noches para prevenir dolor Comer saludable y nutritiva comidas para ayudar a fortalecer los huesos y encías Utilizar sentido común para escoger comidas apropriadas mientras estas en frenillos

### COSAS QUE NO HACER:

Comer caramelos o comida que esta dura o pegajosa Masticar hielo, bolígrafos, lápices, uñas, o dulces que estan duros Morder directamente en una manzana/zanahoria, etc (corte en trozos pequeños primero)

Olvidar cepillarse los dientes y las encías

Olvidar enjuagarse la boca con agua después de cada comida, bebida o aperitivo NO SE OLVIDE SU PRÓXIMA CITA!

#### COSAS NORMALES PARA ESPERAR:

Sensibilidad cuando mastican por los primer dias

Un poco de irritación o llagas alrededor de los labios/mejillas (utilice cera para ayudar)

Que el alambre se sobresalga y provoque irritación en las primeras series de los alambres (flexibles y livianos)

¿Aún tiene preguntas? Por favor visita nuestro página de web WWW.CflVENICITYORTHO.COM

## **DIAGRAMA DE ORTODONCIA:**

Por favor de referir a este diagrama cuando estas referenciando a tus frenillos. Descripciones adecuadas nos ayudan a programar la cita correcta para las "reparaciones."

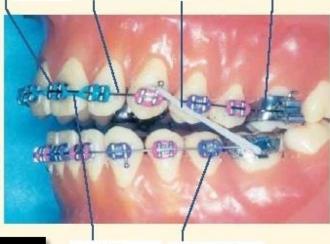
Como cortesía a la oficina y a los otros pacientes, por favor llame nuestra oficina para decirnos si tienen algun problema para que le hagamos una cita.

Freno: Dispositivo metálico que es cementado directamente al diente para mantener el arco de alambre en su posición.

Arco de alambre: Alambre metálico que se emplea para guiarel movimiento de los dientes. Se cambia periódicamente durante el tratamiento.

Elástico: Liga pequeña que se engancha entre diferentes puntos de los aparatos el fin de ejercer la presión necesaria para guiar los dientes a sus nuevas posiciones.

Banda de metal: Anillo metálico que es adaptado alrededor del diente. Se mantiene fijo por ortodonticos con medio de cemento ortodontico. Las bandas permiten la colocación de los frenos en los dientes.



ORTHODONTIC BRUSHING AND FLOSSING PROCEDURES Use a dry brush with a small amount of toothpaste. Place bristles where gums and teeth meet. 2 Use circular, vibrating m lines, motions around the gum ! 10 seconds on each tooth. BRUSHING With your toothbrush (soft bristles only): WHEN? 3 Brush slowly, each arch separately, every tooth. Brush the lower teeth up and the upper teeth down. Brush your tongue and the roof of your mouth too! After every meal. If you cannot brush right away, rinse well with water. CONCENTRATE ON THE DANGER ZONE! ... the space between the bands or brackets and the gums! FLOSSING 6 Floss carefully around 5 Carefully pull unwaxed floss between wire and braces. A floss threader may be helpful. WHEN? Nightly after brushing. HOW? Use floss threader and braces. 7 Floss carefully around the 8 Floss carefully around WHY? Removes plaque toothbrush nisses.

Power Chain: Cadena elástica que ayuda a unir los dientes y cerar el espacio.

Ligadura elástica: Liga pequeña que se coloca alrededor del freno para mantener el alambre fijo en su posición correcta. Viene en diferentes colores.

EL CEPILLADO Y EL USO DEL HILO DENTAL CON ORTODONCIA

