

Instrucciones para el cepillado de dientes en pacientes con Aparatos fijos de ortodoncia

El cepillado de dientes es la parte más importante del tratamiento de ortodoncia.

Un correcto cepillado te ayudará a evitar las caries, mantener tus encías sanas e incluso puede acortar un poco el tiempo de tratamiento, ya que cuando las encías están muy inflamadas, no se pueden activar o "apretar" los brackets, sino que hay que posponer esa sesión hasta que la encía se desinflame, lo que hace que tu tratamiento comience a retrasarse.

Lo más importante para un adecuado cepillado es el TIEMPO. 30 segundos o 1 minuto no son suficientes. Un buen cepillado debe durar al menos 4 ó 5 minutos, y la manera de hacerlo te la explicamos a continuación.

Recuerda que los dientes deben ser cepillados después de cada comida, y luego deben revisarse frente a un espejo con buena luz.

Primero: cepilla la parte de afuera de tus dientes superiores con pasta dental en forma circular, 10 segundos por cada diente.



Recuerda ir desde el último molar de un lado hasta el último molar del lado contrario.

Segundo: repite el cepillado circular en los dientes superiores, ahora 3 segundos por cada diente, pero solamente cepillándote en la parte que está entre el bracket y la encía. Para esto, tendrás que inclinar el cepillo en un ángulo de 45° aproximadamente.



Tercero y Cuarto: repite los mismos pasos Primero y Segundo en los dientes inferiores

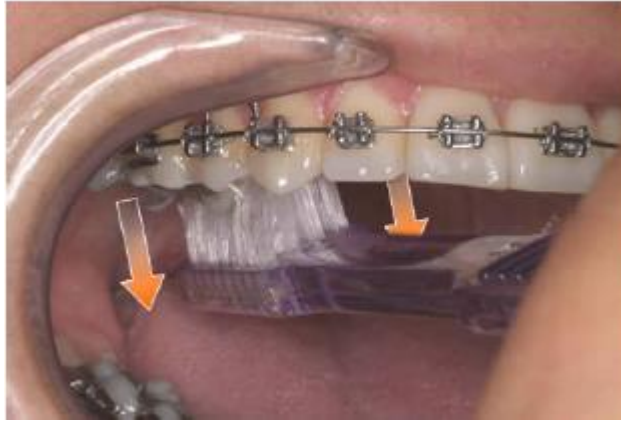




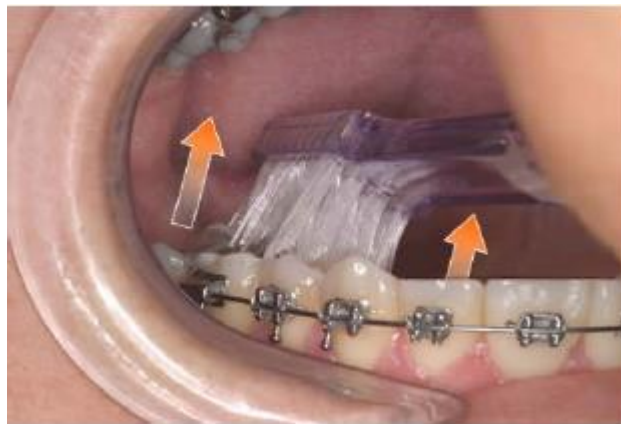
Quinto: ahora cepilla muy bien la cara oclusal de los dientes superiores e inferiores.



Sexto: cepilla la parte interna de los dientes superiores, en forma de barrido, desde arriba hacia abajo, es decir, desde la encía hasta el borde del diente, varias veces por cada diente. Acuérdate de hacer esto en dientes y molares.



Séptimo: cepilla la parte interna de los dientes inferiores, en forma de barrido, desde abajo hacia arriba, es decir, desde la encía hasta el borde del diente, varias veces por cada diente. Acuérdate de hacer esto en dientes y molares.



Octavo: después de cepillar los dientes, cepilla muy bien la lengua y el paladar.