



Teen Care

¡En LIBERTY nos preocupamos por más que sólo dientes!

Frenillos: Qué esperar

La vida con frenillos es diferente y adaptarse a ellos es algo temporal. A pesar de que los frenillos son temporales, aún necesita proteger y cuidar sus dientes y encías debajo de los frenillos. ¡Muy pronto tendrá dientes perfectamente alineados y este ajuste temporal valdrá la pena!

consejo:

Para menos molestias, use cera dental para cubrir las partes afiladas de los frenillos

Manteniendo sus dientes y encías saludables:

- 1. Use un cepillo de dientes suave regular** ay cepille hacia abajo desde la parte superior y luego hacia arriba desde la parte inferior de cada diente con frenillos.
- 2. Continúe con un cepillo Proxabrush** o 'Árbol de Navidad', que está especialmente diseñado para la limpieza entre dos soportes de los frenillos. Inserte el Proxabrush hacia abajo desde la parte superior y luego hacia arriba desde la parte inferior entre dos frenillos. Realice varios movimientos en cada dirección hasta que todos los dientes hayan sido limpiados.
- 3. Después del cepillado, use hilo dental.** El hilo dental es la forma preferida de remover la placa entre los dientes, pero puede ser engorroso pasar el hilo a través y alrededor de los frenillos. Usar un buen filtro de agua (irrigador oral) es una excelente manera de eliminar la placa entre los dientes. Es fácil de usar, y el potente chorro de agua llegará a lugares donde no se puede llegar con un cepillo de dientes o hilo dental, lo cual da como resultado una mejor salud bucal en general.



Dolor causado por los frenillos y aparatos de ortodoncia

Cuando usa por primera vez sus aparatos de ortodoncia, puede notar que sus dientes y boca se sienten un poco sensibles o adoloridos. ¡Esto es perfectamente normal para los pacientes que acaban de comenzar su tratamiento y sepan que su boca no estará adolorida para siempre! Tampoco es raro que sus labios, mejillas y lengua se irriten durante una o dos semanas a medida que se endurecen y se acostumbran a los frenillos. El ortodoncista debe proporcionarle un poco de cera dental para cubrir las partes afiladas de sus frenillos para reducir el malestar. Consulte con su ortodoncista.

Cuide sus aparatos de ortodoncia

Asegúrese de cuidar sus aparatos de ortodoncia. Si daña sus soportes, elásticos o retenedores, esto puede aumentar la duración de su tratamiento. Sus dientes y su mandíbula solo pueden moverse en sus posiciones correctas si usa constantemente las bandas de goma, alineadores, retenedores u otros aparatos prescritos por su ortodoncista.



www.libertydentalplan.com

practicando deportes con frenillos:

¡Todavía puede practicar deportes incluso con sus frenillos!

- Si practica deportes, se recomienda que use un protector bucal para proteger sus dientes y su aparato de ortodoncia (consulte con su ortodoncista)
- En caso de una emergencia deportiva, asegúrese de revisar inmediatamente su boca y su aparato de ortodoncia para detectar cualquier daño que pueda haber ocurrido
- Si nota algún diente suelto o si su aparato de ortodoncia se ha dañado, comuníquese con el consultorio de su ortodoncista inmediatamente

Alimentos que debe evitar si usa frenillos:

- **Alimentos masticables** - bagels, regaliz
- **Alimentos crujientes** - patatas fritas, hielo
- **Alimentos pegajosos** - caramelos suaves, manzanas confitadas
- **Alimentos duros** - nueces, caramelos duros
- **Alimentos que requieran ser mordidos** - palomitas de maíz, choclo, manzanas, zanahorias