

PACIENTE:

FECHA:

INSTRUCCIONES DEL TRATAMIENTO CON ALINEADORES

PREGUNTAS:

1. ¿Debo quitármelos para comer?

Es mejor quitárselos , si no lo haces se deterioran mucho y se ensucian..

2. ¿Cómo los guardo?

Para evitar pérdidas y por higiene, siempre que te los quites guárdalos en la caja que te entregamos al inicio el tratamiento.

No los guardes en una servilleta porque es muy probable que alguien por descuido los tire.

No te los metas en un bolsillo porque se pueden deteriorar si te sientas.

3. ¿Qué higiene debo tener?

- Los dientes: Debes cepillarte los dientes siempre después de cada comida , antes de volver a ponerte los alineadores. Si no tienes un cepillo cerca, enjuágalos con agua y cepíllate al llegar a casa
- Los alineadores: , también debes cepillar con agua y jabón los alineadores después de cada comida. Lo ideal es que además mínimo una vez a la semana los limpies con pastillas limpiadoras especiales para aparatos de ortodoncia.
- Si te colocas los alineadores con los dientes sucios se adherirá la placa al alineador, y se teñirán tus dientes.

4. ¿Cuánto tiempo debo llevarlos?

Lo ideal son 22 horas al día. Si tienes algún evento puedes estar sin ponértelos una vez al mes durante 6 ó 7 horas.

5. ¿Qué hago si se suelta un atache?

Lo ideal es volver a cementarlo. Si tienes cita antes de una semana no es necesario que la cambies, si es a más largo plazo si debes adelantar la cita.

6. ¿Los elásticos son importantes?

Si te hemos pedido que uses determinados elásticos debes ayudar lo máximo posible y usarlos siempre que lleves los alineadores puestos. Esto garantiza que cumplamos los objetivos previstos

7. ¿Qué hago se pierdo un alineador?

Lo mejor es ponerte el siguiente, están numerados y con las fechas de cambio. Si no tienes el siguiente pide cita para que te veamos cuanto antes.

8. ¿Qué son los ataches?

Los ataches son pequeños apoyos de composite (el pegamento blanco con el que se hacen los empastes) que adherimos a cada diente para que se mueva según lo previsto.

INICIO DEL TRATAMIENTO:

→ Instrucciones generales

- Los cambios de alineador serán de 7 a 14 días, el doctor te dará la pauta en cada cita.
- Debes usarlos 22 horas al día.
- Cada alineador viene numerado
 - con una U (upper) el superior, una L (lower) el inferior
 - tu número de paciente (un número largo)
 - y el número de alineador suele ser del 1 al 40.
- Mordedores. Muy útiles para que adapte mejor , lo ideal que lo uses unos 30 minutos al día la primera semana de cada alineador.

→ ¿Cómo ponerlos?

- Lavarse las manos siempre antes de manipularlos
- Una vez escogido el correcto introducirlo en los dientes poco a poco , empujando con los dedos, sin morderlo.
- No se deben morder o se deformarán.

→ ¿Cómo quitarlos?

- Lo mejor es con el dedo separar el último molar, de un lado, por dentro o por fuera según nos sea más sencillo.
- Repetir la operación del otro lado
- Extraer el alineador sin deformarlo, siguiendo el eje del diente.

→ ¿Qué puedo comer?

- Lo mejor es que no comas nada con ellos puestos
- Se deterioran, se llenan de placa, funcionan peor.
- Se tiñen con curry, te y café.

→ ¿Qué puedo beber?

- Agua y bebidas no azucaradas sin gas

→ ¿Es doloroso?

- La primera semana el movimiento de los dientes puede molestar un poco, toma ibuprofeno si lo ves necesario
- Es muy raro que una alineador produzca una rozadura, puede ocurrir que el borde del plástico tenga una pequeña rebaba, si es así usa una lima de uñas y pule esa parte que te roza.

Mejor no fumar en ningún caso. El calor del cigarrillo irrita las encías y retrasa el movimiento dentario.