DENTISTAS-ALBACETE.COM

Guía para llevar brackets

Qué comer, cómo limpiar y qué hacer ante pequeños contratiempos

Los primeros días tras la colocación y tras cada ajuste es normal notar presión. Si un bracket roza, cúbrelo con cera de ortodoncia: en una o dos semanas la boca se acostumbra.

Mejor evitar

- **Duros**: frutos secos enteros, caramelos duros, hielo, cortezas, pan muy tostado.
- **Pegajosos**: chicles, gominolas, toffees, regaliz.
- **Morder directamente** manzanas, zanahorias o bocadillos de pan duro: córtalos en trozos.
- **Refrescos, zumos y bebidas energéticas**: favorecen manchas y caries.

Sin problema: pasta, arroz, legumbres, carne y pescado tiernos, tortilla, verdura cocinada, fruta en trozos, yogur, queso y pan blando.

Limpieza después de cada comida

- [ ] **Cepillo de ortodoncia** o eléctrico.
- [ ] Limpia **por encima y por debajo** de cada bracket.
- [ ] **Cepillos interproximales** por debajo del arco y entre brackets.
- [ ] **Seda con enhebrador** o irrigador entre los dientes.
- [ ] **Pasta con flúor** y colutorio si te lo indican.

En la mochila

- [ ] Cepillo y pasta de viaje.
- [ ] Cepillos interproximales.
- [ ] Cera de ortodoncia.

Pequeños contratiempos

- **Bracket despegado**: si no molesta, déjalo y avisa a la clínica; si se suelta, guárdalo.
- **Alambre que pincha**: empújalo con la goma de un lápiz o cúbrelo con cera, y llama.
- **Goma perdida**: pon una nueva; si no tienes, avisa.
- **Dolor intenso o inflamación**: contacta con tu ortodoncista.

Teléfono de mi clínica _____

Próxima revisión _____