INDICACIONES POST RETIRO DE APARATOS DE ORTODONCIA

DRA. DANIELA MACAYA
ORTODONCIA & ORTOPEDIA

Como quizá no sabias, el retirarte tus aparatos de ortodoncia, no siempre supone el fin del tratamiento. Además, el llevar ortodoncia no garantiza los resultados de por vida. Por este motivo, debemos hacer **un buen uso de los retenedores**, porque esta fase será vital **para poder mantener siempre el alineamiento conseguido** durante el tratamiento de ortodoncia.
Durante la etapa de contención, conseguiremos que nuestros dientes se mantengan en la posición que hemos logrado con la ortodoncia.

Te traemos una serie de tips para ayudarte en tu fase de contención, esperamos te sirvan:

Normalmente los Ortodoncistas utilizamos dos tipos de retenedores: *los Fijos y los removibles.*

- Para los retenedores **removibles,** hay que tener cuidado al retirarlos y al colocarlos, generalmente cuando los colocas correctamente, y el retenedor está en su posición, sientes un "click". Aunque sean resistentes, debemos tratarlos cuidadosamente.
- **Guarda siempre los retenedores en su caja.** Los retenedores removibles se deben usar siempre el número de horas que indique el ortodoncista. JAMAS SE USAN PARA COMER O BEBER ALIMENTOS. Por eso, cuando te los retires para comer, guárdalos en su respectiva caja.
  Es muy probable que si guardas los retenedores en una servilleta de papel los botes a la basura o los pierdas.
- Es normal que los primeros días, despiertes a la mitad de la noche y el retenedor no este en tu boca, el cuerpo aun no se acostumbra a el y por instinto se lo saco, pero luego de 2 o 3 noches esto dejara de pasar.

Limpiar los retenedores **fijos** es muy sencillo, porque se limpian durante el cepillado de dientes habitual. Sin embargo, los retenedores removibles se deben limpiar aparte. Lo ideal es limpiarlos cada vez que se retiran, para limpiarlos sin provocarles ningún daño, utiliza jabón neutro y agua. Los puedes limpiar después de quitártelos, por la mañana.

- Un error muy común es limpiarlos con pasta de dientes. Esta acción es dañina para los retenedores porque la pasta de dientes es abrasiva y los desgasta.
- También existen pastillas efervescentes específicas para retenedores de la marca corega que se venden en las farmacias. Dichas pastillas están compuestas por unos agentes químicos que limpian la férula sin dañarla. Para limpiarla, llena un vaso con agua, inserta la pastilla efervescente y por último, añade las contenciones. De esta manera se desincrustará toda la suciedad, olores y los retenedores quedarán como nuevos.
- Para poder mantener tus retenedores en perfectas condiciones, es muy importante asistir a los controles agendados y consultarme cualquier duda.

Nos vemos en el próximo control.
Dra. Daniela Macaya Matas