



# ORTODONCIA 101

**Felicidades! Sobreviviste el primer día ...Ahora qué?**

---

## COSAS QUE HACER:

- Enjuagarse la boca con agua después de cada comida, bebida o aperitivo
- Cepillarse los dientes por 2 minutos (o más!) dos veces al día y utilizar hilo dental
- Cepillarse las encías
- Cubrir cualquier freno con cera si esta causando irritación en tus encías
- Tomar mucha agua para prevenir sequedad de la boca
- Tomar Motrin o Tylenol las primeras noches para prevenir dolor
- Comer saludable y nutritiva comidas para ayudar a fortalecer los huesos y encías
- Utilizar sentido común para escoger comidas apropiadas mientras estas en frenillos

## COSAS QUE NO HACER:

- Comer caramelos o comida que esta dura o pegajosa
- Masticar hielo, bolígrafos, lápices, uñas, o dulces que estan duros
- Morder directamente en una manzana/zanahoria, etc (corte en trozos pequeños primero)
- Olvidar cepillarse los dientes y las encías
- Olvidar enjuagarse la boca con agua después de cada comida, bebida o aperitivo
- NO SE OLVIDE SU PRÓXIMA CITA!**

## COSAS NORMALES PARA ESPERAR:

- Sensibilidad cuando mastican por los primer dias
- Un poco de irritación o llagas alrededor de los labios/mejillas (utilice cera para ayudar)
- Que el alambre se sobresalga y provoque irritación en las primeras series de los alambres (flexibles y livianos)

¿Aún tiene preguntas? Por favor visita nuestro página de web

[WWW.CAVERN CITY ORTHO.COM](http://WWW.CAVERN CITY ORTHO.COM)

---

# DIAGRAMA DE ORTODONCIA:

Por favor de referir a este diagrama cuando estas referenciando a tus frenillos. Descripciones adecuadas nos ayudan a programar la cita correcta para las "reparaciones."

Como cortesía a la oficina y a los otros pacientes, por favor llame nuestra oficina para decirnos si tienen algún problema para que le hagamos una cita.

- Freno:**  
Dispositivo metálico que es cementado directamente al diente para mantener el arco de alambre en su posición.
- Arco de alambre:**  
Alambre metálico que se emplea para guiar el movimiento de los dientes. Se cambia periódicamente durante el tratamiento.
- Elástico:** Liga pequeña que se engancha entre diferentes puntos de los aparatos ortodónticos con el fin de ejercer la presión necesaria para guiar los dientes a sus nuevas posiciones.
- Banda de metal:**  
Anillo metálico que es adaptado alrededor del diente. Se mantiene fijo por medio de cemento ortodóntico. Las bandas permiten la colocación de los frenos en los dientes.



**Power Chain:**  
Cadena elástica que ayuda a unir los dientes y cerrar el espacio.

**Ligadura elástica:**  
Liga pequeña que se coloca alrededor del freno para mantener el alambre fijo en su posición correcta. Viene en diferentes colores.

### ORTHODONTIC BRUSHING AND FLOSSING PROCEDURES

**BRUSHING**  
With your toothbrush (soft bristles only):

**WHEN?**  
After every meal. If you cannot brush right away, rinse well with water.

**1** Use a dry brush with a small amount of toothpaste. Place bristles where gums and teeth meet.

**2** Use circular, vibrating motions around the gum lines, 10 seconds on each tooth.

**3** Brush slowly, each arch separately, every tooth.

**4** Brush the lower teeth up and the upper teeth down. Brush your tongue and the roof of your mouth too!

**CONCENTRATE ON THE DANGER ZONE!**  
... the space between the bands or brackets and the gums!

**5** Carefully pull unwaxed floss between wire and braces. A floss threader may be helpful.

**6** Floss carefully around the braces.

**7** Floss carefully around the gum area.

**8** Floss carefully around each tooth.

Special brushes can be used for hard-to-clean places.

## EL CEPILLADO Y EL USO DEL HILO DENTAL CON ORTODONCIA

