

LA ORTODONCIA Y EL DOLOR PROVOCADO POR LOS BRACKETS

Boca sana, sonrisa perfecta

Que los aparatos, o la ortodoncia, alinean los dientes y ayudan a conseguir una mejor sonrisa es algo ampliamente conocido, pero es importante entender que es esencial mantener una buena higiene bucal para conseguir que los dientes y encías luzcan sanos y atractivos después de la ortodoncia. Para mantener unos dientes sin placa y evitar las antiestéticas “manchas blancas” que pueden aparecer alrededor de sus brackets, necesita entender cómo mantener limpios sus dientes y el aparato de ortodoncia. El cepillado y uso del hilo dental con aparato de ortodoncia requiere un esfuerzo adicional, pero este esfuerzo se verá recompensado a largo plazo.

Cómo cepillarse los dientes con aparato de ortodoncia

El aspecto de sus dientes al retirar el aparato de ortodoncia dependerá del cuidado que reciban mientras lo lleva. Un cepillo de dientes eléctrico especialmente diseñado para cepillar los dientes alrededor de la ortodoncia puede ser útil. Antes de empezar el cepillado, quítese las gomas, elásticos o cualquier otra parte móvil del aparato de ortodoncia.

1. Mantenga el cepillo paralelo al suelo contra el lateral de sus dientes. Guíe el cabezal del cepillo eléctrico de un diente a otro y siga la curva natural de sus dientes y encías
2. Mantenga el cepillo sobre cada diente unos segundos antes de pasar al siguiente. Cuando se usa un cepillo de dientes eléctrico no es necesario apretar ni frotar. Simplemente deje que el cepillo haga el trabajo por usted
3. No olvide cepillar la cara interior y la parte superior de los dientes, así como la parte posterior de la boca, detrás de los últimos molares
4. Incline el cabezal del cepillo contra los brackets para limpiarlos. Asegúrese de que el cepillo también pasa por debajo de los alambres

Recuerde cambiar su cepillo de dientes o el cabezal de su cepillo cada tres meses para garantizar una limpieza correcta.

Uso del hilo dental con aparato de ortodoncia

Aunque puede resultar más difícil con aparato, el uso del hilo dental es importante para mantener unos dientes y encías sanos.

1. Introduzca el enhebrador del hilo dental entre dos dientes por debajo del alambre de los brackets. Pase la mitad del hilo dental
2. Cuando llegue a la línea de las encías, tire del hilo dental hasta darle forma de C
3. Asegúrese de pasar el hilo dental por debajo de la línea de las encías con un movimiento suave hacia arriba y hacia abajo

No olvide enjuagarse

Realice dos enjuagues al día, después del cepillado, para evitar las caries, reforzar el esmalte y conseguir un aliento más fresco. Utilice una pasta dentífrica con flúor y sin alcohol.

Información general sobre los aparatos de ortodoncia

Tener más información sobre cómo funciona la ortodoncia puede ayudarle a prepararse ante el dolor que puede provocar su uso. Los aparatos de ortodoncia ejercen una presión continua sobre los dientes a fin de desplazarlos hacia una posición diferente. Los componentes clave de los aparatos de ortodoncia son:

- **Brackets:** un bracket es una pieza que se engancha en cada diente o en una banda colocada alrededor de los dientes. Los brackets sostienen los alambres, que son los que provocan realmente que los dientes se muevan. El dolor provocado por la ortodoncia relacionado con los brackets puede deberse a la banda o los brackets.
- **Alambres:** los alambres utilizados en ortodoncia se conocen como arcos de alambre. Estos arcos se unen a los brackets y el ortodontista los ajusta durante las visitas. A veces, el dolor provocado por la ortodoncia aparece tras ajustar los arcos de alambre. (1), (2)

—continúa en la página siguiente

© 2018 P&G

¿Cuál es la causa del dolor provocado por los aparatos de ortodoncia?

Los aparatos de ortodoncia ayudan a corregir los dientes desalineados a fin de mejorar su sonrisa y su salud dental, pero el dolor provocado por su uso puede causarle molestias. Se desconoce la causa exacta del dolor provocado por los aparatos de ortodoncia, pero puede deberse a factores internos o externos.

- **Internos:** en algunas investigaciones se ha demostrado que el dolor provocado por los aparatos de ortodoncia puede deberse a los cambios en el flujo sanguíneo que se producen cuando el aparato ejerce presión sobre los dientes.
- **Externos:** el roce de los brackets y los arcos de alambre puede provocar dolor en el tejido blando de la boca. Este tipo de dolor suele disminuir con el tiempo, a medida que los tejidos se van haciendo más resistentes. A veces, los arcos de alambre pueden clavarse en la parte posterior de la boca y provocar dolor, pero puede aliviarse con el uso de cera para ortodoncia. (1), (2)

Cómo aliviar el dolor provocado por el aparato de ortodoncia

Existen muchos productos para aliviar el dolor provocado por los aparatos de ortodoncia. Para aliviar el dolor relacionado con la presión que ejerce el aparato, puede tomar algún medicamento analgésico de venta sin receta. El ibuprofeno puede aliviar el dolor provocado por el aparato de ortodoncia. También puede utilizar productos analgésicos de uso tópico. Pídale consejo a su dentista si no logra aliviar el dolor provocado por el aparato de ortodoncia. La pasta dentífrica, el enjuague bucal y el hilo dental para dientes sensibles también pueden ayudar a aliviar el dolor de los dientes. (1), (2)

Otras estrategias para ayudar a aliviar el dolor provocado por el aparato de ortodoncia

Ponga en práctica los siguientes consejos para aliviar el dolor provocado por el aparato de ortodoncia:

- **Coma alimentos blandos:** si tras los ajustes de la ortodoncia suele sentir dolor, coma alimentos blandos como gelatina, pasta o verduras al vapor durante el primer día.
- **Cepílese con suavidad:** un cepillo con filamentos suaves puede ayudarle a aliviar el dolor provocado por el aparato de ortodoncia. (2)

Proteja el aparato para evitar dolor

Si practica algún deporte de contacto mientras lleva aparato, asegúrese de utilizar un protector dental. Los brackets y los alambres pueden romperse o soltarse si recibe un golpe mientras practica deporte y esto puede provocar dolor, además del gasto añadido que supone en el mantenimiento de su ortodoncia. (2)

Beneficios de los aparatos de ortodoncia

El dolor provocado por los aparatos de ortodoncia puede ser molesto, pero el uso de ortodoncia mejorará su mordida y ayudará a eliminar otro tipo de dolores bucales y dentales provocados por el desalineamiento de los dientes. Otros beneficios de los aparatos de ortodoncia:

- **Un cuidado bucal más sencillo:** unos dientes alineados son más fáciles de cepillar, por lo que tendrá menos riesgos de padecer deterioro dental o una enfermedad periodontal.
- **Mayor confianza en sí mismo:** cuando el aparato haya corregido la desalineación de los dientes, podrá disfrutar de la seguridad que ofrece una sonrisa sana. (3)

Fuentes:

1. <http://www.webmd.com/oral-health/guide/braces-and-retainers>
2. <http://www.bracesguide.com/duringbraces/duringbraces08.html>
3. <http://dentistry.about.com/od/orthodontics/a/Doyouneedbraces.htm>