

ANTES DE LA COLOCACIÓN Y TRAS CADA AJUSTE

Empieza con tus brackets

Guía para adolescentes, adultos y sus cuidadores. Los brackets mueven los dientes de forma gradual; los cuidados diarios y las revisiones acompañan todo el tratamiento.

1. Prepárate para tu cita

- Informa enfermedades, embarazo, alergias y los tratamientos médicos que recibes, especialmente si has tenido reacciones al látex o a metales como el níquel. Avísanos de golpes previos en los dientes, aunque hayan ocurrido hace años.
- Completa las revisiones, estudios y tratamientos de caries o encías que se hayan indicado. Si tienes dolor o inflamación antes de la colocación, comunícate para valorar la cita.
- Si tu cita es solamente para colocar o ajustar brackets, come de forma habitual y llega con los dientes limpios. Si te indicaron otro procedimiento, confirma sus instrucciones específicas y no cambies tus tratamientos médicos por tu cuenta.
- Si eres menor, comparte esta guía con tu tutor. Antes de salir, pide una demostración de limpieza y cera, confirma qué piezas se colocaron y anota tu próxima cita.

2. Molestias: qué esperar y qué no

- Puede haber presión o sensibilidad al morder durante los primeros días, también después de un ajuste. Muchas personas mejoran en 3 a 5 días, pero ese plazo no está garantizado ni es igual para todas.
- Elige alimentos suaves mientras haya sensibilidad. La mordida puede sentirse diferente; no muevas los dientes con los dedos para comprobarlos. El dolor intenso en un solo diente o la movilidad marcada requieren revisión.
- La molestia debería ir disminuyendo. Si es intensa, aumenta, se concentra en un diente o impide comer, comunícate para una valoración; en menores, informa también a su tutor.
- Habitualmente puedes estudiar o trabajar según cómo te sientas. Si el dolor empeora, no disminuye tras varios días o impide comer, consulta; no lo interpretes como señal de que el aparato funciona mejor.

3. Cera para proteger labios y mejillas

- Lávate las manos. Seca con cuidado el bracket o extremo que roza, forma una bolita pequeña de cera ortodóntica y presiónala para cubrir la superficie molesta.
- Cambia la cera cuando se desprenda o se ensucie. Retírala para limpiar bien la zona y coloca una nueva si hace falta. Usa un producto para ortodoncia, no pegamento ni cera de velas.
- La cera es una protección temporal, no repara el aparato. Si una llaga se agranda, no mejora o impide comer, o si el alambre sigue clavándose, comunícate para que lo revisemos.

LA MOLESTIA DEBE IR DISMINUYENDO. No esperes a la siguiente cita si tienes dolor fuerte, una pieza que lastima o dificultad para alimentarte.

ALIMENTACIÓN E HIGIENE TODOS LOS DÍAS

Cuida dientes y brackets

Estas medidas se mantienen mientras uses brackets, no solo durante la primera semana. Ayudan a proteger el aparato, las encías y el esmalte alrededor de cada bracket.

4. Qué comer y cómo hacerlo

- Al inicio o tras un ajuste, elige huevo suave, puré, pasta, yogur sin azúcar añadida o sopa tibia. Retoma alimentos de mayor consistencia según toleres, manteniendo una dieta variada.
- Evita hielo, caramelos duros o pegajosos, chicle, granos sin reventar y alimentos muy crujientes, como tostadas duras, chicharrón o totopos. Cortarlos no vuelve seguros los alimentos que siguen siendo muy duros o pegajosos.
- Corta las manzanas, las zanahorias y los sándwiches en trozos pequeños; cocina las verduras si aún te cuesta morderlas. Separa el elote del olote y la carne del hueso. No muerdas piezas grandes con los dientes de enfrente.
- Prefiere agua. Reduce la frecuencia con la que consumes azúcar y bebidas ácidas, incluidos los refrescos sin azúcar; evita beberlas a sorbos durante horas. No muerdas uñas ni lápices, ni uses los dientes para abrir objetos.

5. Cepillado y limpieza entre dientes

- Cepíllate al menos dos veces al día durante 2 minutos o más si necesitas cubrir todas las superficies, especialmente antes de dormir. Lleva un cepillo para limpiarte los dientes también después de comer.
- Usa cepillo suave y pasta fluorada; en adolescentes y adultos suele utilizarse de 1,350 a 1,500 ppm. Si te indicaron otra concentración, sigue esa pauta. No uses pasta de alta concentración por tu cuenta.
- Limpia el borde de la encía, por arriba y por abajo de cada bracket, las caras internas y las superficies de masticación. Haz movimientos cortos y suaves; al terminar, escupe la pasta sin enjuagarte enseguida.
- Cada día limpia debajo del alambre y alrededor de los brackets con el cepillo interdental indicado. Entre dientes, usa hilo con enhebrador o el instrumento que corresponda a tus espacios; no lo fuerces ni jales el arco.
- Revisa la limpieza en el espejo. Si la encía sangra un poco, sigue con suavidad y pide que revisemos la técnica; el sangrado persistente o las encías muy hinchadas o dolorosas necesitan valoración.

6. Protección del esmalte

- El cepillado y la limpieza entre dientes son la base del cuidado. Un enjuague no sustituye ninguna de estas dos acciones.
- No intentes quitar manchas raspando ni uses productos blanqueadores por tu cuenta mientras llevas brackets.
- La placa puede favorecer caries y manchas blancas que pueden persistir. Si las notas, avísanos: requieren valoración; no intentes eliminarlas raspando o blanqueando en casa.

LIMPIA TODO ALREDEDOR DEL BRACKET. Los controles de ortodoncia no sustituyen las revisiones y limpiezas con tu dentista habitual.

ELÁSTICOS, AVERÍAS Y SEGUIMIENTO

Protege tu tratamiento

Los elásticos y las fechas de control se indican para cada paciente. No copies el esquema de otra persona ni intentes acelerar el movimiento usando más fuerza.

7. Elásticos: sigue tu esquema personal

- No todos necesitan elásticos removibles. Si te los indicamos, confirma tamaño, fuerza, puntos de enganche, horas al día, recambios y si debes retirarlos para comer. Pide una demostración y tu esquema por escrito.
- Lávate las manos para colocarlos. Usa los que te entregamos, cámbialos según la pauta y lleva repuestos. Si se terminan o no recuerdas dónde van, consulta; no improvises con ligas domésticas.
- No dupliques elásticos ni cambies de tamaño, fuerza o ganchos para compensar horas sin uso. Si olvidaste usarlos, retoma el esquema indicado y avísanos si la interrupción fue prolongada.
- Si se despegue un gancho o bracket donde se sujeta un elástico, no lo conectes a otro diente. Pide instrucciones sobre cómo continuar; avísanos si tienes alergia al látex o si aparece una reacción.

8. Si se despegue o rompe una pieza

- Si un bracket está suelto pero unido al arco, no lo arranques ni juegues con él. Cúbrelo con cera si roza y comunícate pronto, aunque no duela; la clínica decidirá cuándo repararlo.
- Alambre que pica: cubre la punta con cera. Si sigue lastimando, solicita atención. No cortes, dobles ni saques el arco sin indicación directa de tu ortodoncista; no uses pinzas o cortaúñas por iniciativa propia.
- Si una pieza se desprende completamente y puedes escupirla sin dificultad, guárdala en un recipiente y tráela. No metas los dedos hacia la garganta para buscarla ni intentes pegarla en casa.
- Si se afloja una banda alrededor de una muela, se pierde una ligadura o algo impide cerrar la boca, avísanos. Si tragaste una pieza, busca orientación médica inmediata; los síntomas respiratorios son una emergencia.

9. Citas, deporte y etapa final

- Acude en la fecha indicada: el intervalo cambia según el aparato y la fase. Si faltas, reagenda pronto. La ausencia de dolor no demuestra que el tratamiento haya dejado de funcionar.
- Antes de salir de cada ajuste, verifica que ninguna punta te lastime, que sabes limpiar el aparato y colocar tus elásticos, y que tienes suficientes repuestos. Mantén las revisiones con tu dentista habitual.
- Para deportes con riesgo de golpe, usa un protector bucal compatible con brackets y revisado por el profesional. Debe adaptarse al movimiento dental; no fuerces uno que ya no queda.
- Al terminar necesitarás retenedores con un plan propio de uso y revisión. El tratamiento activo tiene una duración estimada, no garantizada; las roturas y las citas perdidas pueden retrasarlo.

NO ESPERES A LA CITA PARA AVISAR DE UNA ROTURA. La cera protege temporalmente; la clínica determina si hace falta adelantar la revisión.

SEÑALES DE ALARMA Y TU PLAN PERSONAL

Cuándo pedir ayuda

Un bracket suelto sin dolor suele permitir organizar una reparación. Dolor intenso, traumatismo, infección o problemas para respirar requieren una respuesta diferente.

10. Solicita valoración el mismo día

- Dolor fuerte, creciente o muy localizado en un diente; movilidad marcada; o dolor que impide comer o dormir y no mejora con la pauta indicada.
- Fiebre, pus, hinchazón nueva o creciente, o encías muy rojas y dolorosas. No son molestias normales de un ajuste.
- Alambre clavado, pieza que no puedes cubrir y sigue hiriendo, o imposibilidad de cerrar la boca por el aparato. No intentes extraer una pieza incrustada.
- Golpe en la boca con diente roto, desplazado o que se salió: busca urgencias dentales inmediatamente, no solo una cita para reparar el bracket.
- Si la clínica no está disponible y el problema es importante, busca urgencias dentales. Si tragaste una pieza, pide valoración médica sin esperar a tu control, especialmente si es un alambre o tiene punta.

11. Urgencias médicas: actúa ahora

- Dificultad para respirar, hablar o tragar saliva; atragantamiento o sospecha de haber inhalado una pieza, incluso si la tos disminuye.
- Hinchazón rápida de labios o lengua, inflamación que avanza hacia el cuello o un ojo, alteración de la visión, o sangrado abundante que no se controla.
- Pide ayuda para acudir a urgencias o llama al servicio local de emergencias. No esperes respuesta por WhatsApp ni conduzcas si estás mareado o te sientes mal.

TU PLAN Y CONTACTO

Paciente: _____ Edad: _____ Tutor: _____
Fecha: _____ Ortodoncista: _____
Aparato / zonas: _____ Próxima cita: _____
Elásticos: ☐ No indicados ☐ Con esquema individual entregado
Producto / fuerza: _____ Horas / recambios: _____
Teléfono / WhatsApp: _____
Higiene y cuidados especiales: entregar por separado.

SI TE CUESTA RESPIRAR O TRAGAR, BUSCA AYUDA INMEDIATA. Esta guía no sustituye la valoración ni las instrucciones de tu ortodoncista.