



Cuidados e recomendações em Ortodontia

- O aparelho deve ser limpo diariamente utilizando uma escova de dentes e pasta dentífrica ou produto próprio.
- Aparelhos removível: devem ser passados por água antes de se colocarem na boca e os dentes devem estar limpos. Quando removidos da boca os aparelhos devem ser sempre guardados numa caixa própria. Nunca se devem embrulhar em guardanapos ou guardar nos bolsos. Não se pode comer com o aparelho na boca. Ao praticar desportos como a natação, futebol ou rugby os aparelhos devem ser retirados da boca e guardados na caixa.
- Aparelhos fixos: higienizar os dentes para remoção da placa bacteriana em redor dos brackets, bandas e tubos. Higienizar junto à gengiva e debaixo do arco.
- Material de Higiene Oral para Ortodontia:
 - Escova ortodôntica
 - Escovilhão
 - Fio dentário e passa fios
- Existem diferentes técnicas de escovagem. A mais adequada é aquela que consegue limpar os dentes, as gengivas e o aparelho da melhor maneira possível.
- A escova deve ser colocada por cima do aparelho de forma a limpar os brackets e a superfície dos dentes com movimentos de vai e vem. Inclinando a escova na direcção do aparelho, higieniza-se os brackets por cima e por baixo.
- Colutório ortodôntico- deve bochechar diariamente com o seu colutório ortodôntico ao deitar.
- Cuidados alimentares: alguns **alimentos devem ser proibidos** durante o período de tratamento ortodôntico nomeadamente quaisquer alimentos duros que possam descimentar partes do aparelho ao serem mastigados ou alimentos pegajosos que podem ficar presos e danificar/descimentar o aparelho.

Que alimentos são esses? Côdeas de pão, frutos secos, pipocas, cereais de pequeno almoço, pastilhas elásticas, caramelos ou sugos, chocolates com frutos secos e outros.

Alguns alimentos que devem ser evitados porque aumentam o risco de cárie ou podem manchar o aparelho: bebidas gaseificadas e ácidas, rebuçados, chupas, café, chá e coca-cola.

Outros alimentos devem ser cortados antes de se comerem nomeadamente cenouras cruas, pão, maçãs, pêras, entre outros.

Deve ter-se especial atenção a alimentos com caroços nomeadamente azeitonas, cerejas, nêspersas e ameixas.

- Cuidados gerais: aplicar cera/silicone ortodôntico sobre a superfície dos brackets para evitar laceração das mucosas.
- Para evitar a descimentação dos brackets recomendamos que não coloque na boca: lápis, canetas ou réguas e evite roer as unhas.
- Prevenir e evitar sintomatologia dolorosa: nos 2-3 dias seguintes ao controlo do aparelho, o paciente deve comer alimentos mais moles e de fácil deglutição. Se necessário recorrer a um analgésico sem anti-inflamatório como o Paracetamol (Ex: Benuron).

Desejamos-lhe uma fácil e rápida adaptação ao seu aparelho.