

Guia de Cepillar

Como me Cepillo con Braces?



The Orthodontists

Sabemos que te preocupas por tus dientes y quieres una sonrisa hermosa, sana, recta: *Por eso te pusiste braces!* Ahora se enfrenta al desafío de mantener sus dientes limpios y saludables mientras luce sus nuevos brackets! Como lo haces? Aprendiendo como cepillar tus dientes con braces puede tomar un poco de practica, pero definitivamente vale la pena hacerlo bien.

Desafortunadamente, el uso de tus braces puede dificultar la eliminación de la placa y las partículas de comida, porque los brackets proporcionan muchos lugares para que se escondan! Sin embargo, eso no significa que debas rendirte. Si usa braces, simplemente debe tener un poco mas de cuidado pa asegurarse de que sus dientes se mantengan super limpios y saludables. Use los siguientes consejos para obtener ayuda!

Comience sosteniendo su cepillo de dientes en un angulo de **45-grados** y cepille suavemente **la línea de las encías con un movimiento circular**.

Después, cambia el angulo del cepillo de dientes para que puedas cepillar **con cuidado la parte superior de los brackets**.

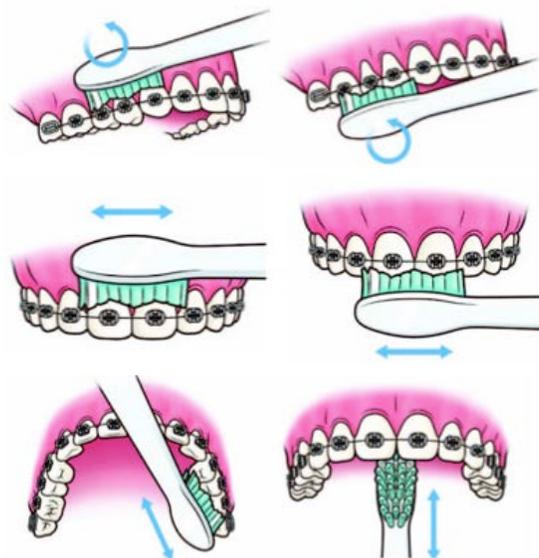
Luego, vuelva a colocar el cepillo de dientes de modo que quede inclinado hacia arriba y pueda **cepillarse debajo de los brackets**. Asegúrese de limpiar cada diente.

Por ultimo, **cepille las areas de masticacion y internas de sus dientes**. No olvides repetir el proceso en tus dientes inferiores! Debes de cepillar tus dientes **2-3 veces cada dia** con braces.

Debe pasar un **minimo de dos minutos activamente cepillando tus dientes**, pero puede durar mas tiempo, especialmente cuando se esta acostumbrando a cepillarse los dientes con braces. Si tienes problemas con alcanzar todas las areas de sus dientes Debido las alambres y los brackets, intente de usar un **proxabrush o un "arbol de Navidad"** **después de su rutina de cepillado**. Es ideal para entrar en espacios que un cepillo de dientes normal no podría alcanzar.

Porque es importante mantener al tanto su higiene bucal con braces? Cuando no tenemos una buena higiene bucal, nuestros dientes comienzan a fallar! No les gusta moverse cuando nuestras encías están inflamadas y/o cuando tenemos acumulación de placa e restos de comida. Además, las malas practicas de higiene bucal pueden causar manchas al rededor de los brackets que se quedan incluso después de quitarlos braces, uff!

Si alguna vez necesitas ayuda o tienes alguna preguntas, cada uno de los miembros de nuestro equipo esta aqui para ayudarlo. No dude en preguntarnos cualquier cosa!



Area de masticar

Area Interior



Arbol de Navidad / Proxabrush



© 2012 Dear Doctor, Inc.