



ORTHODONTICS
Exclusively

FELICIDADES

Lo lograste

Uso y cuidado de tus retenedores Hawley, ahora que has **completado el tratamiento.**

Fort Myers
239-936-2175

Cape Coral
239-574-7101

Lehigh Acres
239-368-5870



CUÁNDO USARLOS

- Usa los retenedores conforme a lo indicado por tu ortodoncista.
- Para la mayoría de las personas esto significa las 24 horas de los 7 días de la semana (todo el día, toda la noche excepto para comer y cepillarte los dientes) durante al menos 4 meses
- Después de los primeros 4 meses, úsalos de manera regular por las noches. ¡El uso regular de los retenedores es de por vida!
- A algunos pacientes pequeños con los dientes primarios (de leche) que han tenido un previo juego de frenos, se les podrá pedir que los usen después de la escuela y durante toda la noche
- Es normal cecear y salivar durante la primera semana mientras te acostumbras a usar los retenedores. Desaparecerán después de la primera semana si los usas conforme a lo indicado



24/7



- Guarda los retenedores en su estuche al momento de comer o cepillarte los dientes. Siempre que no estén en tu boca, los retenedores deben mantenerse en el estuche y en un lugar seguro. Esto es especialmente importante para los retenedores con dientes falsos, puesto que se romperán si se usan mientras comes
- Retírate los retenedores en ciertas actividades como deportes, canto o banda de música. Colócalos de nuevo cuando hayas terminado
- Anota tu nombre e información de contacto en el estuche



NO

- Uses los retenedores de manera esporádica ni tomes descansos muy prolongados sin colocártelos. Mantener una rutina regular te ayudará a sentirte cómodo y que se ajusten bien
- **NO** dejes pasar tiempo para llamarnos si los retenedores se pierden, rompen, no los sientes bien o no se ajustan correctamente



\$\$\$ Trata a los retenedores como si fueran dinero o tu teléfono \$\$\$



- Envuelve los retenedores en servilletas o pañuelos de papel, incluso en casa.
- Guárdalos en tu bolsillo sin el estuche
- Coloca los retenedores sobre una bandeja de comida o en la mesa de un restaurante
- Colócalos lejos donde tu perro no pueda alcanzarlos. ¡Podrían convertirse en la mordedera más cara de tu amigo peludo!

Amigos y amigas, recuerden que sus padres hicieron algo muy especial para ustedes que requirió mucho tiempo y dinero. Retribúyanles usando correctamente los retenedores y cuidándolos muy bien. Nadie quiere trabajar en las vacaciones de verano o pagar por una segunda ronda de tratamiento de ortodoncia cuando seas adulto.

LIMPIEZA DE LOS RETENEDORES

- Cepilla todas las superficies de los retenedores con el cepillo de dientes y pasta de dientes o un jabón de manos suave cuando te cepilles los dientes
- Enjuaga y seca los retenedores antes de guardarlos en el estuche. Esto ayudará a reducir olores



- Podrás sumergirlos en una solución para retenedores o dentaduras a fin de mantenerlos frescos y reducir acumulaciones

NO

- Sumerjas los retenedores en ningún producto químico pesado como enjuague bucal, alcohol, peróxido de hidrógeno, blanqueador o amoníaco. Esto los decolorará y degradará el metal o el plástico
- Coloque los retenedores en o cerca de cualquier cosa caliente, como agua hirviendo, el lavavajillas, la lavadora, la plancha de cabello o de ropa o sobre un automóvil ardiente en un día caluroso de verano en Florida. Esto deformará o fundirá el plástico.



¿CÓMO USARLOS?

- Lávate las manos o usa un desinfectante de manos.
- Sácalos suave y uniformemente agarrando ambos bucles del alambre delantero o jala el plástico del lado de la lengua para extraerlos.

NO

- Jales de un solo lado ni los extraigas con fuerza desde el alambre. Esto puede doblar o romper el alambre y causar un movimiento no deseado de los dientes.



- Uses los dedos para fijar firmemente los retenedores en su posición. El plástico debe tocar las superficies laterales de la lengua, aunque no tocar por completo el paladar. Sentirás un chasquido sobre las superficies de masticado de los dientes cuando se asienten.

NO

- Mastiques ni muerdes los retenedores ya colocados. puede romperse
- Los desprendas e insertes de nuevo con la lengua. Esto hará que se aflojen y se rompan



PREGUNTAS FRECUENTES



¿Cuánto tiempo tendré que usar los retenedores, Doc?

Recuerda, ¡los cambios suceden! Conforme continúes creciendo y usando los dientes, estos se desgastarán y tenderán a moverse. Sigue usando los retenedores con regularidad a fin de reducir los desplazamientos. Incluso algunas noches durante la semana conforme vayas creciendo servirá de mucho a fin de evitar reincidencias mayores. Aún con el uso excelente de los retenedores, los dientes se moverán con el transcurso de las décadas. Pequeños movimientos en los dientes no siempre significan que necesites un retratamiento de ortodoncia. Si los retenedores empiezan a sentirse muy ajustados, es un indicador de que necesitarás incrementar su uso. Incluso si ya estás grande y pintas canas, mantén el uso regular de los retenedores si aún te preocupa mantener tus dientes alineados

¿Hay algo más que pueda hacer para ayudar a mantener alineados los dientes?

Continúa con una buena higiene oral en casa y visita con regularidad a tu dentista y/o periodontista durante toda tu vida. Mantener dientes, encías y huesos sanos y evitar enfermedades periodontales e inflamación de encías ayuda a crear un fuerte cimiento para mantener alineados los dientes. Este es especialmente el caso de pacientes de ortodoncia que tienen raíces naturalmente cortas o han tenido una reabsorción radicular o reducción de las raíces durante el tratamiento de ortodoncia o han sufrido una pérdida periodontal (encías o huesos) previa

PREGUNTAS FRECUENTES



¿Aún tengo mis muelas del juicio, Doc? ¿Se desplazarán mis dientes? ¿Me van a extraer las muelas del juicio? ¿Se vendrá abajo todo el trabajo arduo y se volverán a desalinearse los dientes? Ni siquiera nací con las muelas del juicio, ¿por qué seguirán moviéndose mis dientes?

¡Esto ha sido uno de los temas más candentes con grandes debates en la ortodoncia durante los últimos 100 años! Aunque es muy cómodo culpar a las muelas del juicio por el desplazamiento de los dientes con el paso del tiempo, los estudios de investigación de ortodoncia durante décadas han demostrado poca evidencia científica de que las muelas del juicio ocasionan el desplazamiento de los dientes (en especial, los dientes frontales inferiores). No prolongues demasiado el uso de los retenedores después de extraer las muelas del juicio y continúa visitando a tu dentista para que vigile cualquier muela del juicio presente.

¿Qué debo hacer si pierdo los retenedores, se rompen o dejé de usarlos por mucho tiempo y me cuesta trabajo colocarlos o se han movido?

Comunícate de inmediato durante horas hábiles. Programaremos una cita para que veas a tu dentista. Trae el retenedor si aún lo tienes para que el dentista pueda determinar cuál y dónde está el problema. Si necesitas un par nuevo de retenedores, trataremos contigo el tipo y los honorarios. Algunos retenedores, en especial aquellos con dientes falsos pueden ser más costosos de reemplazar. Si ha ocurrido una reincidencia o un desplazamiento, te avisaremos si serán necesarios algunos alineadores transparentes o un retratamiento con frenos para volver a alinear los dientes.

Comunícate de inmediato si tienes cualquier problema ya que las cosas pequeñas suelen ser más fáciles y económicas de resolver



**¡ATENCIÓN
POR FAVOR!**



Algunos deportes o actividades pueden requerir que te retires los retenedores o uses un protector bucal en su lugar (basquetbol, futbol americano, futbol, combate, box, lucha, natación, atletismo, canto en coro, tocar un instrumento en una banda, etc.). Protege tus bellos dientes y sonrisa y usa el protector bucal. Codos, cabezas y rodillas en tus dientes pueden ocasionar muchos daños costosos. Asegúrate de guardarlos en el estuche y en un lugar seguro (mochila, casillero, maleta del gimnasio, estuche de instrumento musical, etc.) durante estas actividades y colócatelos de nuevo una vez que hayas terminado si aún los debes usar tiempo completo.



¿Qué debo hacer si me someto a un tratamiento dental y ya no me quedan los retenedores, me extrajeron un diente o me colocaron un implante? Comunica a tu ortodoncista cualquier trabajo dental de restauración a fin de que puedas trabajar en un plan de retención durante y después de tu trabajo dental que puede incluir retenedores nuevos. Si ya has terminado el trabajo dental y afecta el ajuste de los retenedores, comunícalo al consultorio de inmediato para que puedas ver al dentista a fin de que revise y ajuste los retenedores según sea necesario o te tome una impresión para fabricarte unos nuevos. Si te extrajeron un diente, en ocasiones podremos modificar los retenedores para mantener el espacio de tal manera que no se desplacen los dientes alrededor del sitio de la extracción.

**EL JUEGO DE LAS ESCONDIDILLAS DE LOS RETENEDORES:
RELATOS REALES DE DESAPARICIONES DE RETENEDORES DE
NUESTROS PROPIOS PACIENTES**

**¡Encuentra el
retenedor en
cada imagen!**



**SE ME CAYERON Y
EL COCHE LES
PASÓ POR ENCIMA**



**LOS DEJE EN LA
CHAROLA DE
COMIDA**



**SE ME CAYERON AL
AGUA MIENTRAS
PESCABA**



**EL MAR ME LOS
ARRASTRÓ EN LA
PLAYA**



**EL SERVICIO DE LIMPIEZA
DEL HOTEL LOS TIRO
CUANDO ESTABA EN EL
CRUCERO?**



**NO TENGO IDEA,
¡LOS BUSQUE POR
TODAS PARTES!**



**MI GATO SE LOS
COMIO O LOS
ESCONDIO EN
ALGÚN LUGAR**



EN EL CONTENEDOR DE LA BASURA

ESTABAN ENVUELTOS EN UNA SERVIJETA QUE MI MAMÁ TIRO MIENTRAS HACIA LA LIMPIEZA



SE ME CAYERON CUANDO GRITABA Y CORRIA EN UNA CASA EMBRUJADA



SE ME CAYÓ UNA BARRA DE PESAS CUANDO ESTABA ENTRENANDO



LOS DEJÉ EN LA MESA DEL RESTAURANTE

LOS APLASTÉ EN MI BOLSILLO SIN EL ESTUCHE



MI PERRO SE LOS COMIÓ



NO ESTABAN EN EL ESTUCHE Y SE APLASTARON EN MI MOCHILA

SE ME SALIERON DEL BOLSILLO DURANTE EL TRABAJO Y LOS APLASTÓ UNA APLANADORA



SE ME DESPRENDIERON MIENTRAS GRITABA EN UNA MONTANA RUSA



LOS DEJÉ POR AHÍ Y MI MAMÁ ESTABA ASPIRANDO