

8044 W. Vernor Hwy
Detroit, MI 48209



vernordentalcare.com
313-486-4428

Braces Post-Op

Caring for teeth with braces

Braces are a great way to straighten and realign your teeth to create the beautiful smile you deserve. However, caring for your teeth while you have braces can be challenging because there are a lot of brackets, bands, and wires to work around. Because these fixtures create dozens of nooks and crannies in your mouth, there are more places for food particles and plaque to hide. This can result in tooth decay, gum disease, and permanent staining, which will negatively affect the terrific smile your braces were meant to create.

Your diet is important

Cutting down on sweets will help you avoid tooth decay, so avoid sugary foods and foods that stick to your teeth. Also, watch out for hard foods like Corn Nuts, popcorn hulls, and ice because they can damage your braces. It's best to eat softer foods and cut hard foods into smaller bites.

Caring for your teeth

We'll be happy to show you special techniques for caring for your teeth while you have your braces.

Floss at least once a day. We'll give you a floss threader to use at home. Insert floss into the loop of the floss threader, and then insert the floss threader between the wires and your teeth. Remove the floss threader, pull the floss into a "C" shape around the side of your tooth, and floss up and down the sides of each tooth.

Check carefully to see if you've missed any areas, and then rinse thoroughly with plenty of water.

Use fluoride toothpaste and a toothbrush with soft bristles and a small head.

Brush in the morning, before bed, and after each meal, giving extra attention to the areas where the brackets and bands meet the tooth, and where the tooth meets the gumline. It's also a good idea to carry a travel toothbrush, so you can brush your teeth when you're away from home.

At times when you absolutely cannot brush, be sure to rinse your mouth thoroughly with water.

As you brush, angle the brush toward your gums and go over each tooth using a small, circular motion. Get between the wires and brackets as much as you can with the bristles of your toothbrush.

Don't forget to gently brush your gums, tongue, and the roof of your mouth.

Be sure to visit us every six months for an exam and a thorough, professional cleaning. We'll help you keep your mouth free from plaque and cavities.

8044 W. Vernor Hwy
Detroit, MI 48209



vernordentalcare.com
313-486-4428

Braces post-op

Un buen cuidado y las opciones son muy valiosas

Se necesita un poco más de tiempo para cuidar de sus dientes cuando utiliza aparatos de ortodoncia, pero el esfuerzo vale la pena.

Las bandas, los soportes y los alambres dan a los alimentos y a las bacterias más lugares para acumularse, de manera que tienes que limpiar todos esos espacios ocultos con empeño.

Tienes que pensar más acerca de los alimentos que eliges. Los alimentos blandos y pegajosos tienden a pegarse a tus dientes, y a los aparatos de ortodoncia. Mientras más tiempo permanecen pegados a tus dientes y a los aparatos de ortodoncia, más posibilidades hay de que causen caries. Los alimentos duros pueden doblar los alambres del arco. Cortar los alimentos como zanahorias y manzanas en trozos más pequeños te facilitará comerlos.

Haga del cepillado un hábito

Debes cepillarte luego de cada comida. Utiliza un cepillo de dientes de cerdas suaves y una pasta dental con flúor no abrasiva. Inclina tu cepillo de tal manera que las cerdas limpien alrededor de los aparatos de ortodoncia; como cuando se quita el polvo de la parte superior e inferior de un estante. También debes asegurarte de que las cerdas lleguen al área en que se une el diente con la encía. No olvides cepillar las superficies para masticar y detrás de los dientes.

Un cepillo manual funciona bien, pero probablemente notes que un cepillo de dientes eléctrico facilita la tarea.

Un cepillo interdental es un cepillo pequeño y flexible. Es muy útil para limpiar entre los soportes y llegar donde tu cepillo de dientes no llegó.

Aprenda una nueva técnica para usar el hilo dental

Probablemente necesites una nueva técnica para utilizar el hilo dental. Un enhebrador de hilo dental puede facilitar la tarea. Pasa el hilo dental a través del orificio, empuja el extremo rígido y recto por debajo del alambre del arco y tira del hilo dental para hacerlo pasar. Luego, limpia tus dientes con el hilo dental de manera normal deslizando el hilo dental hacia arriba y hacia abajo en cada lado del diente.

Superfloss puede ser una buena opción. Viene en largos pre-cortados. Un extremo rígido facilita pasar el hilo dental debajo de los alambres del arco. La mitad gruesa facilita la limpieza alrededor de los soportes y el hilo dental común puede introducirse con facilidad entre tus dientes.

Existe un hilo dental hecho exclusivamente para aparatos de ortodoncia. Simplemente debes deslizar la parte delgada por debajo del alambre del arco y pasar el hilo dental por cada diente. Luego de cepillarte y pasarte el hilo dental, revisa para asegurarte de no haber saltado ningún área. Enjuaga tu boca con agua o un enjuague bucal con flúor. Estás camino a tener dientes alineados, saludables y una sonrisa hermosa.