Retainer Care and Wear Instructions

Protect your new smile with consistent wear and proper care

Why your retainer matters Teeth naturally try to shift after orthodontic treatment. Wearing your retainer as directed is the best way to keep your teeth in their corrected positions and protect the time and investment you made in your smile.

Wear Instructions

- **Follow your orthodontist's schedule.** Retainers are usually worn full time for the first 3 to 5 months, followed by nighttime wear. Your instructions may be different based on your individual treatment.
- **Remove it only when needed.** Take your retainer out when eating, drinking anything other than water, brushing your teeth, or playing contact sports.
- **Wear it consistently.** Do not stop wearing your retainer unless your orthodontist tells you to. Skipping wear can allow teeth to shift and may cause the retainer to feel tight or stop fitting.

Cleaning and Storage

- **Clean it every day.** Use a soft toothbrush with mild liquid soap or a cleaner made specifically for retainers.
- **Do not use toothpaste.** Toothpaste can be abrasive and may scratch or cloud the retainer.
- **Use cool or lukewarm water only.** Hot water, dishwashers, and heat can warp the plastic and change the fit.
- **Always use the case.** Place the retainer in its case whenever it is not in your mouth. Never wrap it in a tissue or napkin because it can easily be thrown away.
- **Keep it away from pets.** Dogs and other pets are often attracted to retainers and may chew or damage them.

When to Contact Our Office

- **The retainer feels tight.** Wear it more consistently. If it remains uncomfortable, does not fit fully, or causes pain, contact us for guidance.
- **The retainer is cracked, warped, damaged, or lost.** Contact us immediately. Delaying replacement can allow your teeth to move.
- **You have a follow-up appointment.** Bring your retainer to every retainer check so we can evaluate its fit and condition.

Remember: Your retainer is a lifetime commitment to maintaining your smile.

Questions or concerns? Contact Discover Orthodontics at 281-463-1010 | www.DiscoverOrthoNow.com

Instrucciones para el Uso y Cuidado del Retenedor

Proteja su nueva sonrisa con el uso constante y el cuidado adecuado

Por qué es importante usar su retenedor Después del tratamiento de ortodoncia, los dientes naturalmente intentan moverse. Usar el retenedor según las indicaciones ayuda a mantenerlos en su nueva posición y protege el tiempo y la inversión que hizo en su sonrisa.

Instrucciones de Uso

- **Siga el horario indicado por su ortodoncista.** Generalmente, el retenedor se usa todo el tiempo durante los primeros 3 a 5 meses y después solamente por la noche. Sus indicaciones pueden variar según su tratamiento.
- **Retírelo solamente cuando sea necesario.** Quítese el retenedor para comer, tomar cualquier bebida que no sea agua, cepillarse los dientes o practicar deportes de contacto.
- **Úselo constantemente.** No deje de usarlo a menos que su ortodoncista se lo indique. Si no lo usa, sus dientes pueden moverse y el retenedor puede sentirse apretado o dejar de ajustar correctamente.

Limpieza y Almacenamiento

- **Límpielo todos los días.** Use un cepillo dental suave con jabón líquido suave o un limpiador diseñado especialmente para retenedores.
- **No use pasta dental.** La pasta dental puede ser abrasiva y puede rayar u opacar el retenedor.
- **Use solamente agua fría o tibia.** El agua caliente, el lavavajillas y otras fuentes de calor pueden deformar el plástico y alterar el ajuste.
- **Guárdelo siempre en su estuche.** Cuando no lo tenga puesto, colóquelo dentro de su estuche. Nunca lo envuelva en un pañuelo o servilleta porque puede tirarse a la basura por accidente.
- **Manténgalo alejado de las mascotas.** Los perros y otras mascotas suelen sentirse atraídos por los retenedores y pueden morderlos o dañarlos.

Cuándo Debe Comunicarse con Nuestra Oficina

- **El retenedor se siente apretado.** Úselo con mayor constancia. Si continúa incómodo, no entra completamente o le causa dolor, comuníquese con nosotros.
- **El retenedor está agrietado, deformado, dañado o perdido.** Comuníquese con nosotros de inmediato. Retrasar el reemplazo puede permitir que sus dientes se muevan.
- **Tiene una cita de seguimiento.** Traiga su retenedor a cada revisión para que podamos evaluar su ajuste y condición.

Recuerde: Usar su retenedor es un compromiso de por vida para mantener su sonrisa.

¿Preguntas o inquietudes? Comuníquese con Discover Orthodontics al 281-463-1010 | www.DiscoverOrthoNow.com