

## L'APPARECCHIO ORTODONTICO FISSO:

### INFORMAZIONI, CONSIGLI E IGIENE DURANTE LA CURA

#### Informazioni e consigli

#### Mangiare con l'apparecchio ortodontico fisso (brackets)

Per il primo giorno è bene mangiare cibi soffici. Evitate carne dura, pane duro o verdura cruda. Dopo un po' sarete in grado di mordere come prima.

#### Cibi da evitare

- Caramelle e chewing gum
- pane duro, crosta della pizza
- Biscotti duri, pop corn
- Non addentare le mele, pere, carote: tagliatele prima di metterle in bocca.
- Non mordere penne o unghie

#### Nel caso doveste mangiare qualcosa di duro e che potrebbe rompere l'apparecchio, tagliatelo a pezzi piccoli, facendo attenzione

#### Dolore iniziale

Subito dopo aver messo l'apparecchio fisso, è possibile avere indolenzimento diffuso a tutti i denti per circa tre-cinque giorni. Si possono fare sciacqui con acqua e sale. Mettete un cucchiaino di sale in un bicchiere di acqua calda e sciacquate vigorosamente per un minuto. Se il dolore è maggiore, si può prendere un antidolorifico, come per un comune mal di testa. Anche le labbra o le gengive possono diventare dolenti di solito per i primi quindici giorni, fino a che non si abitua alla superficie degli attacchi (apparecchio). Potete usare la cera ortodontica che vendono in farmacia e che inizialmente vi viene fornita dallo studio. Sono delle barrette di cera inodore ed insapore; basta staccarne un piccolo pezzo e farne una pallina, arrotolarla con le dita e poi applicarla premendola sulla parte dell'apparecchio che causa punture o fastidi.

#### Mobilità dei denti

È normale sperimentare una certa mobilità durante tutta la cura. Non vi preoccupate. I denti torneranno "stabili" alla fine della cura.

#### Manutenzione e cura dell'apparecchio

Per completare con successo la cura, è della massima importanza seguire scrupolosamente le indicazioni che vi vengono date: portare gli elastici come vi viene detto, metterli il numero di ore richiesto.

#### Attacchi rotti, bande allentate e fili spostati

Non vi allarmate se vi capita di rompere qualcosa; ogni tanto succede a tutti. Se c'è qualcosa che punge, cercate delicatamente (con una matita, dalla parte della gomma) di spingere sotto al filo la parte sporgente oppure usate la cera ortodontica (reperibile in farmacia), applicandone una pallina sulla parte che punge; appena potete, fissate un appuntamento.

### Consigli di igiene dentale

#### **Come mantenere l'igiene e tenere pulito l'apparecchio ortodontico fisso usando spazzolino e scovolino (bambini e adulti)**

Spazzolarsi un minimo di **4 volte al giorno**: dopo la colazione, dopo pranzo, dopo merenda e dopo cena. E' più importante del solito spazzolarsi, passare il filo ed usare lo scovolino durante la cura ortodontica. Tutti i bambini ed adulti devono avere cura del loro apparecchio e fare delle sedute apposite di igiene ogni 4 mesi circa.

Dopo aver spazzolato i denti, **ogni sera** è bene fare degli sciacqui con un **collutorio contenente fluoro**, adatto ai bambini, per circa 30-60 secondi. Dopo di che si può andare a letto senza sciacquarsi la bocca con acqua, in modo da far agire il fluoro in maniera topica, permettendogli di legarsi allo smalto, proteggendolo dagli agenti cariogeni. Questa procedura va continuata per tutta la durata della cura e proseguita per almeno 1 anno dopo la cura.

#### Con lo spazzolino:

##### Spazzolare



Sotto l'apparecchio



Sopra l'apparecchio



Le superfici occlusali

#### Con lo scovolino:

##### Pulire con lo scovolino



L'apparecchio



Tra un dente e l'altro



Tra un attacco e l'altro