

CUIDADOS E HIGIENE COM APARELHOS FIXOS E ALINHADORES



DRA.
JULIA TEORO
cirurgiã-dentista

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO
2. A IMPORTÂNCIA DA HIGIENE BUCAL DURANTE O TRATAMENTO ORTODÔNTICO
3. CUIDADOS COM APARELHOS FIXOS
4. HIGIENE BUCAL COM APARELHOS FIXOS
5. CUIDADOS COM ALINHADORES TRANSPARENTES
6. HIGIENE BUCAL COM ALINHADORES
7. ALIMENTAÇÃO DURANTE O TRATAMENTO ORTODÔNTICO
8. ERROS COMUNS
9. SINAIS DE ALERTA
10. COMO MANTER RESULTADOS APÓS O TRATAMENTO
11. CONCLUSÃO
12. BÔNUS – CHECKLIST DIÁRIO

1. INTRODUÇÃO

O TRATAMENTO ORTODÔNTICO É UM INVESTIMENTO EM AUTOESTIMA, ESTÉTICA E SAÚDE BUCAL. PORÉM, TANTO APARELHOS FIXOS QUANTO ALINHADORES EXIGEM CUIDADOS ESPECÍFICOS PARA GARANTIR BONS RESULTADOS E EVITAR PROBLEMAS COMO CÁRIES, MANCHAS E INFLAMAÇÕES GENGIVAIS.

NESTE E-BOOK VOCÊ APRENDERÁ, DE FORMA PRÁTICA E SIMPLES, TUDO O QUE PRECISA SABER PARA CUIDAR CORRETAMENTE DO SEU APARELHO — SEJA FIXO OU ALINHADOR.

2. A IMPORTÂNCIA DA HIGIENE BUCAL DURANTE O TRATAMENTO

DURANTE O TRATAMENTO ORTODÔNTICO, A HIGIENE BUCAL SE TORNA MAIS DIFÍCIL, POIS OS APARELHOS ACUMULAM RESTOS DE ALIMENTOS, TORNANDO-SE UM AMBIENTE IDEAL PARA BACTÉRIAS. MANTER UMA BOA HIGIENE EVITA:

- CÁRIES;
- MAU HÁLITO;
- GENGIVITE;
- PERDA DE MINERAL DO ESMALTE (MANCHAS BRANCAS);
- ATRASOS NO TRATAMENTO;



3. CUIDADOS COM APARELHOS FIXOS

O QUE VOCÊ DEVE FAZER:

- COMPARECER ÀS MANUTENÇÕES NAS DATAS MARCADAS;
- USAR ELÁSTICOS CONFORME ORIENTAÇÃO;
- EVITAR ALIMENTOS DUROS OU PEGAJOSOS;
- USAR PROTETOR BUCAL SE PRATICAR ESPORTES;
- INFORMAR O ORTODONTISTA CASO ALGUM BRÁQUETE DESCOLE

O QUE EVITAR:

- ROER UNHAS;
- MORDER OBJETOS;
- COMER PIPOCA, AMENDOIM, CARAMELO, TORRESMO, MILHO NA ESPIGA;
- REFRIGERANTES E BEBIDAS MUITO ÁCIDAS

4. HIGIENE BUCAL COM APARELHOS FIXOS

ITENS NECESSÁRIOS:

- ESCOVA ORTODÔNTICA;
- ESCOVA INTERDENTAL;
- FIO DENTAL COM PASSA-FIO OU SUPER FLOSS;
- ENXAGUANTE BUCAL SEM ÁLCOOL;
- CREME DENTAL COM FLÚOR;
- PASTILHA LIMPAR ALINHADORES DENTAL;
- ESPUMA LIMPAR ALINHADORES DENTAL;



PASSO A PASSO:

1. ESCOVE SEM PRESSA – (PELO MENOS 2 MINUTOS);
2. ESCOVE AO REDOR DE CADA BRÁQUETE COM MOVIMENTOS CIRCULARES;
3. USE A ESCOVA INTERDENTAL ENTRE OS FIOS E OS BRÁQUETES;
4. PASSE FIO DENTAL ENTRE CADA DENTE COM AJUDA DO PASSA-FIO;
5. FINALIZE COM ENXAGUANTE BUCAL;
6. APÓS REFEIÇÕES FORA DE CASA, ENXÁGUE A BOCA COM ÁGUA;

5. CUIDADOS COM ALINHADORES TRANSPARENTES

OS ALINHADORES (COMO INVISALIGN) SÃO DISCRETOS E REMOVÍVEIS, MAS TAMBÉM EXIGEM CUIDADOS.

O QUE FAZER:

- USAR OS ALINHADORES 22 HORAS POR DIA;
- GUARDÁ-LOS SEMPRE NO ESTOJO;
- TROCAR CONFORME INDICAÇÃO DO DENTISTA;
- MANTER LONGE DE CALOR, POIS PODEM DEFORMAR;



O QUE EVITAR:

- DEIXAR ALINHADORES SOLTOS EM MESA OU BOLSO;
- COMER COM ELES NA BOCA;
- BEBER BEBIDAS QUENTES;
- LIMPAR COM ÁGUA QUENTE, PASTA ABRASIVA OU ÁLCOOL;

6. HIGIENE BUCAL COM ALINHADORES

COMO LIMPAR OS ALINHADORES:

- LAVE COM ÁGUA FRIA CORRENTE;
- USE ESCOVA MACIA SEPARADA SÓ PARA ELES;
- LIMPE COM SABÃO NEUTRO OU SOLUÇÃO PRÓPRIA PARA ALINHADORES;
- DEIXE SECAR NATURALMENTE

HIGIENE DO PACIENTE:

COMO OS ALINHADORES COBREM OS DENTES, QUALQUER RESÍDUO PODE CAUSAR MAU CHEIRO E MANCHAS. PORTANTO:

- ESCOVE OS DENTES TODA VEZ QUE COMER;
- USE FIO DENTAL DIARIAMENTE;
- NÃO GUARDE ALINHADORES MOLHADOS;



7. ALIMENTAÇÃO DURANTE O TRATAMENTO

COM APARELHO FIXO:

PREFIRA:

- ALIMENTOS MACIOS;
- FRUTAS PICADAS;
- PÃES E MASSAS;
- OVOS, QUEIJOS, CARNES DESFIADAS

EVITE:

- CHICLETE, CARAMELO, BALA DURA;
- PIPOCA, MILHO NA ESPIGA;
- CASTANHAS E CROCANTES;
- MAÇÃ INTEIRA

COM ALINHADORES:

PODE COMER DE TUDO — MAS SEMPRE RETIRE ANTES

EVITE BEBIDAS COM CORANTES OU ÁCIDAS USANDO ALINHADOR



8. ERROS COMUNS

- NÃO ESCOVAR APÓS REFEIÇÕES;
- USAR ALINHADORES MENOS HORAS DO QUE O RECOMENDADO;
- ESQUECER ALINHADORES EM GUARDANAPO (MAIOR CAUSA DE PERDA!);
- NÃO USAR FIO DENTAL;
- CONSUMIR EXCESSO DE AÇÚCAR;
- NÃO COMPARECER ÀS MANUTENÇÕES;

9. SINAIS DE ALERTA: PROCURE SEU ORTODONTISTA SE...

- APARELHO MACHUCAR CONTINUAMENTE A BOCHECHA OU GENGIVA;
- BRÁQUETE SOLTAR COM FREQUÊNCIA;
- MAU ODOR NO ALINHADOR;
- GENGIVAS SANGRAREM CONSTANTEMENTE;
- DOR INTENSA QUE DURA MAIS DE 72 HORAS;
- MANCHAS BRANCAS APARECENDO NOS DENTES;

10. COMO MANTER OS RESULTADOS APÓS O TRATAMENTO

- USAR CONTENÇÃO CONFORME ORIENTAÇÃO;
- MANTER CONSULTAS DE ACOMPANHAMENTO;
- REALIZAR LIMPEZA PROFISSIONAL PERIÓDICA;
- EVITAR ROER UNHAS E HÁBITOS PREJUDICIAIS;



11. CONCLUSÃO

A HIGIENE E O CUIDADO DIÁRIO SÃO FUNDAMENTAIS PARA GARANTIR QUE SEU SORRISO FINAL SEJA SAUDÁVEL, BONITO E DURADOURO.

COM DISCIPLINA E ORIENTAÇÃO CORRETA, O TRATAMENTO ORTODÔNTICO SE TORNA MAIS RÁPIDO, CONFORTÁVEL E COM RESULTADOS SUPERIORES.

12. BÔNUS – CHECKLIST DIÁRIO

- ESCOVE OS DENTES APÓS TODAS AS REFEIÇÕES;
- USE FIO DENTAL EM CADA REFEIÇÃO;
- HIGIENIZE SEU APARELHO (FIXO OU ALINHADOR);
- SIGA A ALIMENTAÇÃO RECOMENDADA;
- MANTENHA OS ALINHADORES POR 22H (SE APLICÁVEL);
- USE ELÁSTICOS CONFORME ORIENTAÇÃO;
- HIDRATE-SE E EVITE BEBIDAS AÇUCARADAS;
- GUARDE ALINHADORES NO ESTOJO;





SOBRE AUTOR (A):

NOME: JÚLIA TEORO DE BARROS;

ESPECIALIDADE/FOCO: ORTODONTIA, ALINHADORES ESTÉTICOS, ESTÉTICA ORAL E FACIAL

QUALIFICAÇÕES/EXPERIÊNCIA: 7 ANOS DE PRÁTICA, FORMADA NA UNIFRAN E PÓS-GRADUADA EM ORTODONTIA E ORTOPEDIA NA ORTOGOTARDO.

MISSÃO/FILOSOFIA: O QUE MOTIVA É DEVOLVER FUNÇÃO E ASSIM PREVENIR DANOS FUTUROS E TRANSFORMAR SORRISOS, AUMENTAR A AUTOESTIMA.

DRA.
JULIA TEORO
cirurgiã-dentista