

# INSTRUCCIONES ALINEADORES

## USO DE LOS ALINEADORES

### Instrucciones de uso

1. **Debe usar el alineador TODO el tiempo (22h)**, excepto para comer. En ese momento debe guardarlo en su caja, para no perderlo.
2. **Para comer** o beber debe quitarse los alineadores. Solo puede tomar agua con alineadores puestos. Si come con el alineador, éste se manchará. Además la comida/bebida puede quedarse entre los dientes y el alineador, favoreciendo la formación de caries. En caso de beber infusiones y bebidas calientes puede deformar el alineador.
3. Una vez que haya comido / bebido, puede **cepillarse los dientes antes de colocarse el alineador**. Si come fuera de casa puede comprarse un cepillo pequeño para llevárselo al trabajo. La limpieza del alineador se describe posteriormente. \*VER LIMPIEZA ALINEADOR\*
4. Cuando los alineadores NO estén en la boca, **deben estar guardados en su caja**. No los deje al alcance de perros, o en zonas donde se puedan caer y fracturar. Cuando salga a comer fuera debe tener cuidado, no dejarlos envueltos en una servilleta, ya que se pueden perder.
5. La alimentación debe ser normal, puede comer cualquier cosa, siempre y cuando haya quitado los alineadores antes.
6. Al principio puede notar el alineador grande e incómodo, y puede costar realizar la pronunciación de algunas palabras, por lo que debe hablar y leer en voz alta para acostumbrarse. En unos días hablará perfectamente.
7. Los primeros días que se cambia el alineador, **los dientes pueden quedar sensibles** por lo que es normal que tenga algunas molestias o sensibilidad. Si continúan más de 1 semana, llame a la clínica.
8. Los primeros días puede notar **mayor cantidad de saliva**, es normal, poco a poco su cerebro se acostumbrará que tiene algo en la boca de forma permanente y no generará tanta saliva.
9. La mayoría de pacientes deben cambiar los alineadores **cada 10 días**. Posteriormente el ortodoncista pautará los tiempos necesarios, pudiendo llegar a cambiarse semanalmente.
10. Si no ajusta algún alineador o no entra en boca, debe llamar a la consulta antes de continuar con el tratamiento \*VER URGENCIAS\*
11. Los dientes de leche son pequeños, por tanto, es frecuente que el alineador se sujete menos en niños que en adultos. También es algo más normal que los alineadores en niños puedan deformarse. Si es algo puntual pasa al siguiente alineador sin problema. Si es algo que se repite ver consejos de colocación de alineadores.

# Colocación del alineador

- Coloca los alineadores con la mano y asegúrate de que han encajado **presionando con los pulgares** la totalidad del alineador. NO LOS TERMINES DE ENCAJAR MORDIENDO, porque se va a deformar el alineador y puede que por ello deje de encajar.
- Si se empuja EL ALINEADOR CON LA LENGUA ES NORMAL QUE SE SALGA. Por eso es importante evitar desarrollar ese hábito. No hay nada que nosotros podamos hacer para evitar esta situación, solo el paciente.
- Si durante el día aprietas mucho la mandíbula , los alineadores pueden llegar a aplanarse y dejar de ajustar. Es un hábito que tendrás que corregir para que dejen de deformarse los alineadores.
- Retiralos con suavidad. Con un tirón leve es suficiente. No tires en exceso y solo de un lado ya que favoreces su deformación.

## Limpieza del alineador

**Lave los alineadores todos los días con un cepillo y jabón de manos.** Aclárelo para que no sepa a jabón. NO use pasta de dientes. Cuando esté fuera de casa puede aclararlo solo con agua antes de colocarlo de nuevo en boca.

No lave el alineador en agua hirviendo o con agua muy caliente porque se deformará.

En caso opcional, una vez por semana se puede dejar en **un vaso de agua con pastillas limpiadoras** tipo COREGA® o NOVAFIX® durante 1 hora( se aconseja hora de la cena). Se compran en farmacia o supermercados.

## Urgencias

Si el alineador se rompe en dos, o una pequeña parte, puede seguir usándolo, aunque sea en dos trozos, pero debe comentárselo a su ortodoncista en la siguiente cita.

Si se pierde, normalmente se puede poner el alineador anterior o posterior al que lleva en boca (si entran). Acuérdese de guardar siempre dos o tres alineadores anteriores al que lleva en boca, así si puede volver siempre al alineador anterior hasta acudir a consulta y ver qué hacer. **No esté más de 4-5 días sin alineadores en la boca.** En tal caso, si no tiene alineadores para ponerse (por pérdida del anterior o porque no entre el actual), debe llamar a consulta de manera urgente para ver como proceder.

¡Muchas gracias!

*Dra Martínez Madero*

*Nº col 28012507*

