

INSTRUCCIONES RETENCIÓN

CUIDADO Y USO DE LOS RETENEDORES

Los retenedores sirven para mantener los dientes en su posición después de quitar los brackets. Estabilizan los dientes durante el tiempo que se usen y evitan que vuelvan a su posición original.

Como son removibles su uso depende EXCLUSIVAMENTE del paciente por lo que es necesario que preste atención a las siguientes instrucciones:

Instrucciones

1. Debes usar el retenedor TODO el tiempo (24h) después de haber terminado el tratamiento de ortodoncia, excepto para comer.
2. Cuando no estén en la boca, **debes guardarlos en su caja secos**. No lo dejes al alcance de perros, o en zonas donde se pueda caer y fracturar. Cuando salgas a comer fuera ten cuidado y no lo dejes en una servilleta, ya que se te puede perder más fácilmente.
3. La mayoría de pacientes **deben usar los retenedores 24 horas** el primer mes tras la retirada de la ortodoncia. **Posteriormente** el ortodoncista pautará los tiempos necesarios para cada paciente, siendo suficiente **12 horas de forma nocturna** en la mayoría de los casos.
4. Ten en cuenta que los dientes se mueven a lo largo de toda la vida por lo que depende del empleo de los retenedores que no se te vuelvan a mover.
5. Al principio puede encontrar el retenedor grande e incómodo, y la pronunciación de algunas palabras le puede costar, por lo que debe hablar y leer en voz alta para acostumbrarse. En unos días hablará perfectamente.
6. El día que se quita el aparato los dientes pueden quedar sensibles por lo que es normal que tenga algunas molestias los tres primeros días. Si continúan, llame a la clínica.
7. El uso del retenedor puede generar mayor cantidad de saliva cuando lo usa por primera vez, es normal, poco a poco su cerebro se acostumbrará que tiene algo en la boca de forma permanente y no generará tanta saliva.
8. Si no ajusta debe llamar a la consulta porque puede requerir uno nuevo.
9. Si lleva retenedor fijo, deberá cepillarlo cada vez que se limpie los dientes y comprobar con la lengua que está bien adherido a los dientes.
10. **Se debe acudir a visita de revisión de retención a los 3 meses, 6 meses y posteriormente anualmente tras la retirada del aparato de ortodoncia.**

Limpieza del retenedor

Lave los retenedores todos los días con un cepillo y jabón de manos. Aclárelo bien y déjelo en su caja seco, evitando humedades. NO use pasta de dientes.

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

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

En el caso de tener retenedor fijo(alambre por detrás de los dientes) deberá limpiarlo con cepillado y si es necesario el uso de *superfloss*® para limpiar entre los dientes y así evitar la acumulación de sarro. Además anualmente es recomendable hacer una profilaxis profesional en su dentista.

Urgencias

Si se rompe o se desgasta una pequeña parte no pasa nada y podrás seguir usándolo, pero si la fractura divide el aparato en dos o es más grande, será necesario hacer uno nuevo.

Si se pierde el retenedor deberá llamar a la consulta para hacer uno nuevo, acuérdesse de que sus dientes se mueven y si pasa mucho tiempo sin retenedor los dientes se moverán y necesitará de nuevo ortodoncia para llevarlos a su sitio.

Algunos casos tienden a recidivar (a volver a su posición original) si no usan retenedor por lo que es necesario llevarlo durante la noche al menos incluso años después de haberle quitado los brackets. El retenedor es una parte esencial del tratamiento. Por favor, **acuérdesse de traer su retenedor en las consultas de retención para poder evaluarlo,**

¡Muchas gracias!

Dra Martínez Madero

Nº col 28012507