

La Higiene Bucal con Ortodoncia

La decisión de colocarse un aparato de ortodoncia a partir de cierta edad, requiere una importante inversión económica . Sus efectos son visibles en poco tiempo y son muy duraderos, siempre y cuando durante el tratamiento, y al terminarlo, se sigan las pautas establecidas por el profesional, sobre todo, en lo que a higiene bucal corresponde.

El paciente debe abandonar malos hábitos como comer muy rápido, tocar continuamente los alambres, mordisquear objetos o morderse las uñas, ya que se puede provocar la ruptura del aparato. La ortodoncia no provoca por sí sola ninguna clase de patología periodontal, pero sí que puede desembocar en ella si durante el tratamiento no se cuida exquisitamente la higiene. Es importante controlar el nivel de limpieza oral del paciente para evitar estos problemas.

Los aparatos de ortodoncia retienen los restos de alimentos fácilmente por lo que hay que ser "muy estricto en el correcto cepillado diario y el control de la placa bacteriana. Es conveniente que realice tres veces al día, después de cada comida el cepillado y utilice un enjuague diario de fluor. Asimismo, se requiere la limpieza interdental con hilo dental, que ayuda a eliminar la placa que se acumula en aquellas zonas a las que no alcanza el cepillo.

Para facilitar esta limpieza bucal, existen cepillos de dientes específicos para la ortodoncia. Estos suelen tener las cerdas recortadas en forma de uve, con el fin de limpiar correctamente tanto por encima como por debajo de los brackets. Por otra parte, se ha comprobado que los cepillos eléctricos pueden eliminar más placa que los manuales, e incluso, en el mercado se pueden encontrar cabezas para estos cepillos específicamente diseñadas para usar con aparatos de ortodoncia.

Si la higiene oral es importante no lo es menos la limpieza del aparato "que debe hacerse con sumo cuidado para no romper ningún brackets". En cada cepillado, se deben sacar todas las partes extraíbles y quitar las cintas elásticas. Posteriormente, se deberá limpiar la zona de alrededor del aparato, cepillando desde la parte superior hasta la inferior.

El cuidado de los aparatos removibles es muy similar. Se lavará diariamente con agua y jabón, nunca se debe hervir ni usar productos tóxicos para su limpieza y se evitará guardarlo en el bolsillo, para que no se rompa y coja pelusillas .

La buena higiene oral y el correcto cepillado de los dientes y aparatos son parte de la clave del éxito en los tratamientos, cuando comemos los restos de alimentos se adhieren a la superficie del diente formando la placa dental que es una sustancia pegajosa ocultándose debajo de los aditamentos de los aparatos produciendo caries y mal aliento si no es removida con frecuencia, las zonas mas críticas para el cepillado son: por arriba y abajo de los aparatos y la zona cercana a las encías, ya que entre la encía y el diente existe un pequeño surco donde suele alojarse la placa dental, por lo que el cepillo deberá angularse (aprox. 45°) para removerla.

Es recomendable el uso de un cepillo apropiado, cuyas cerdas sean suaves pero firmes, de puntas redondeadas para que no lastimen las encías, el mango debe permitir un agarre firme.

Cuando se usan aparatos fijos de ortodoncia el cepillo se desgasta mas rápido, hay que estar pendiente de cambiarlo cuando sus cerdas comiencen a abrirse, para poder mantener un correcto cepillado. Existen en el mercado cepillos con indicadores de uso, son unas cerdas coloreadas en la parte media del cepillo que se decoloran con el uso, cuando el color va desapareciendo en mas de un 50%, va siendo hora de cambiar el cepillo.

Es recomendable además el uso del hilo dental, ya que este remueve la placa entre los dientes en zonas donde no puede llegar el cepillo dental.

El uso del hilo dental en pacientes con aparatos fijos es al comienzo dificultoso sin embargo los pacientes se acostumbran. Existen en el mercado hilos dentales especialmente diseñados para pasarlos entre los aparatos de ortodoncia y por puentes fijos y/o coronas. También hay enhebradores, parecidos a los que se usan para ensartar los hilos a las agujas de coser, pero que son plásticos y facilitan el pasar el hilo o seda dental entre los dientes con brackets.

También es importante el uso de las pastillas detectoras de placa, las cuales son unas pastillas masticables que sueltan un colorante totalmente inocuo a la salud, pero que pigmentará las zonas donde el cepillo no ha removido bien la placa bacteriana, ya que en esos sitios existirá más propensión a la caries y a la inflamación de las encías.