

TRUCOS Y ARTIMAÑAS

FRENOS/FIERROS



Lo que usted come puede causar problemas dentales. Cada vez que usted come alimentos que contienen azúcar, las bacterias en la boca crecen y producen ácido que causa la caries dental.



Las ligas y los brackets en los fierros crean muchos lugares pequeños donde se esconden los alimentos y la placa causando caries.



Evite carne duras, panes duros, y verduras crudas. Siempre que lleve frenos debe protegerlos.



Cuando recién le ponen los fierros, puede sentirse con algún dolor en la boca y los dientes pueden estar tiernos por tres a cinco días.



Los labios, las mejillas y la lengua pueden llegar a estar irritadas por una a dos semanas en lo que se acostumbran a la superficie de los fierros. Intente poner cera en los fierros para disminuir la molestia.



Es importante cepillar y usar el hilo dental regularmente cuando tiene fierros, para que los dientes y las encías estén sanos después de que sus fierros sean removidos.



Alimentos para Evitar

- Los alimentos fibrosos como panes y dulces duros.
- Alimentos crujientes como palomitas, hielo y chips.
- Alimentos pegajosos como caramelos y goma de mascar.
- Alimentos duros como frutos secos (almendras, nueces, etc) y dulces.
- Alimentos que usted tiene que morder como elote y manzanas.

Trate de evitar masticar en cosas duras como plumas, lápices o sus uñas. Esto puede dañar los fierros o causar que su tratamiento tome más tiempo.



Oral Health Kansas 2010

www.oralhealthkansas.org