

Retenedores Fijos y Nocturnos- Guía para Pacientes



Los dientes se mueven durante toda nuestra vida y más aún al finalizar un tratamiento de ortodoncia.

Es importante el uso correcto de los retenedores para poder mantener tus resultados conseguidos al final de tu tratamiento.

Retenedores Fijos

Tus retenedores fijos son para siempre. Al ir colocados sobre la parte de atrás de tus dientes ejercen su función todo el tiempo sin que tú te des cuenta.

Cuidado de tus retenedores fijos

- Evita morder alimentos muy duros o cosas que puedan despegar o romperlos.
- No realices movimientos de palanca, para evitar esto muerde con los caninos o muelas.
- Si se te despegó tu retenedor, no lo jales o despegues, comunícate con nosotros inmediatamente para que te lo podamos cementar nuevamente.
- Si se te rompió alguno de tus retenedores se tendrá que volver a confeccionar uno nuevo.
- Mantener una buena higiene oral, haciendo uso del cepillo, pasta, hilo y enjuague bucal.
- Usa el hilo dental con cuidado, evitando tocar tus retenedores fijos para evitar despegarlos.
- Es importante acudir con tu especialista periódicamente para realizar una limpieza más profunda y corroborar el estado en que se encuentran tus retenedores fijos.

Retenedores Nocturnos

Son retenedores removibles, creados con un plástico transparente y delgado que te brindará mayor comodidad y estética.

Tiempo de uso

El uso de tus retenedores nocturnos es para siempre, de la siguiente manera:

- El primer año: deberás usarlos de 10 a 12 horas y en la noche todos los días.
- El segundo año: podrás usarlos solo para dormir todos los días.
- Tercer año en adelante: Uso para dormir mínimo 5 días por semana, puedes interrumpir su uso máximo 2 días a la semana de manera no consecutiva

Cuidados de tus retenedores nocturnos

- Guardalos en su estuche siempre que no los estés usando, y evitar envolverlos en servilletas para no tirarlos o perderlos.
- Evita exponerlos a fuentes de calor ya que se pueden deformar (dejarlos cerca de una estufa, dentro de un automóvil caliente, no fumar o ingerir bebidas calientes).
- No ingieras alimentos o bebidas con ellos puestos (excepto agua natural).
- Manténlos fuera del alcance de mascotas, ellos podrían masticarlos y dejarlos inservibles.
- Límpialos cada vez que te los retires, la forma de hacerlo es con la ayuda de las yemas de tus dedos utilizando únicamente agua y con jabón líquido de manos.
- **NUNCA** cepillos, ni uses pasta dental o enjuague bucal para limpiar tus retenedores.
- Desinfectalos 2 veces a la semana, sumergiéndolos de 3 a 5 minutos en un vaso con agua tibia (no caliente) y una tableta efervescente limpiadora de prótesis dental.

Advertencias y cambio de retenedores

- Si usas tus retenedores nocturnos menos del tiempo indicado o suspendes su uso durante varios días, es probable que cuando intentes volver a usarlos no te queden o te queden muy apretados.
- Debes de cambiar tus retenedores nocturnos cada año, te recomendamos traerlos a tus consultas de seguimiento cada 6 meses, para nosotros valorar si aún funcionan o requieren ser reemplazados.