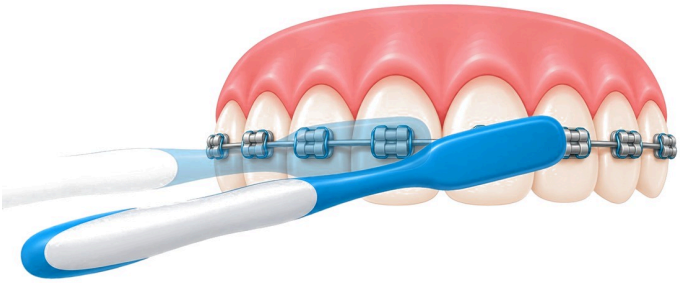
Higiene con brackets

Los brackets acumulan restos de comida y placa con facilidad. Una buena higiene evita **manchas blancas** permanentes, caries e inflamación de encías, y permite que el tratamiento avance sin interrupciones. Tu limpieza tiene **3 etapas**.

1 Cepillado

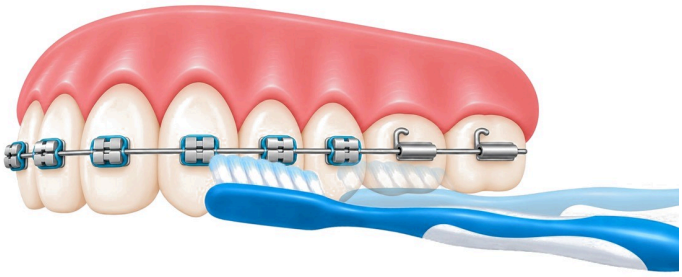
DESPUÉS DE CADA COMIDA



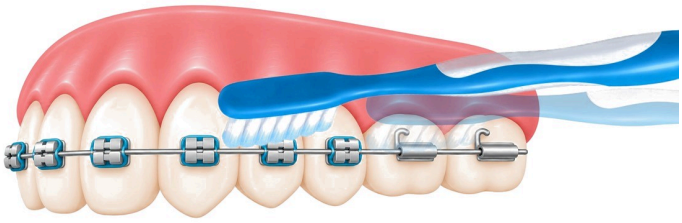
(a) Cepilla de forma **suave**, con movimientos de adelante hacia atrás (de un lado al otro), **directo sobre los brackets**.



Usa un cepillo de ortodoncia con **corte en V**: calza sobre el bracket.



(b) Inclina el cepillo en **45°** y limpia **por abajo** la superficie entre el diente y el bracket.



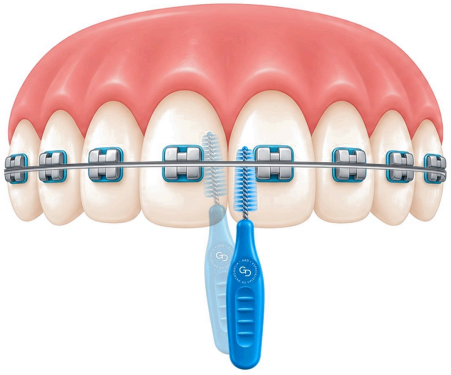
(c) Inclina el cepillo en **45°** y limpia **por arriba** la superficie entre el diente y el bracket. Procura dejar limpia la zona entre el diente y la encía.

Usa la pasta que te recomendemos.

Lo importante es hacerlo bien, no rápido. Revisa en el espejo que no queden restos alrededor de cada bracket.

2 Cepillo interproximal

CADA VEZ QUE TE LAVES LOS DIENTES



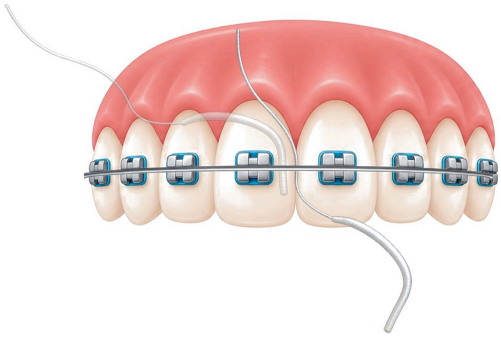
Pásalo **bajo el arco, entre todos los brackets**, de arriba hacia abajo y de abajo hacia arriba.

Procura limpiar bien la **superficie del diente que queda bajo el arco**.

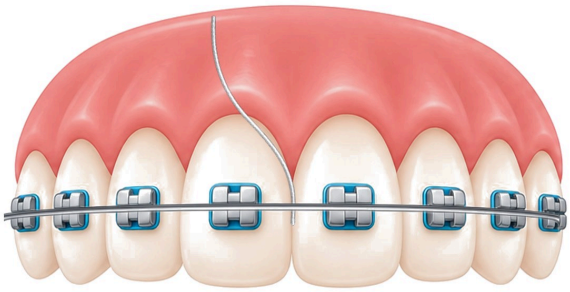
3 Hilo dental

SUPERFLOSS

El hilo superfloss tiene una **punta más gruesa y firme** que facilita pasarlo bajo el arco.



1. Pasa la **punta gruesa por debajo del arco**, entre dos brackets, y **tira del hilo** hasta que llegue la parte delgada.



2. Con la parte delgada, **limpia entre los dientes**, deslizándola suavemente hasta la encía. Sácala y repite en el siguiente espacio.

Al principio toma tiempo; con práctica son pocos minutos.

APOYOS ÚTILES

- **Irrigador bucal**: ayuda a sacar restos bajo el alambre (complementa, no reemplaza el cepillo).
- **Enjuague con flúor**, si te lo indicamos.
- Cepillo de viaje en la mochila o cartera.

SEÑALES DE ALERTA

- Encías **rojas, hinchadas** o que sangran al cepillar.
- **Manchas blancas** alrededor de los brackets.
- Mal aliento persistente.