

# Consejos y precauciones para el cuidado de los frenos dentales:



- El consumo de alimentos con alto contenido de azúcar puede provocar problemas dentales. Cada vez que ingiere alimentos azucarados, las bacterias en la boca se multiplican, generando ácido y propiciando la formación de caries dental.
- Las ligas y los brackets en los frenos crean pequeños espacios donde los alimentos y la placa pueden acumularse, aumentando el riesgo de caries.
- Evite carnes duras, panes duros y verduras crudas. Siempre que lleve frenos, asegúrese de protegerlos.
- Durante los primeros días tras la colocación de los frenos, es posible sentir cierto dolor en la boca y sensibilidad dental. Los labios, las mejillas y la lengua pueden irritarse durante una o dos semanas mientras se acostumbran a la superficie de los frenos. Considere el uso de cera en los frenos para reducir la molestia.
- Es fundamental cepillar y usar hilo dental regularmente cuando tiene frenos para mantener dientes y encías saludables, asegurándose de que estén en buen estado una vez que se retiren los frenos.

## **Alimentos a Evitar:**

- Alimentos fibrosos como panes y dulces duros.
- Alimentos crujientes como palomitas, hielo y chips.
- Alimentos pegajosos como caramelos y chicle.
- Alimentos duros como frutos secos (almendras, nueces, etc.) y dulces.
- Alimentos que requieren morder, como elote y manzanas.

Evite masticar objetos duros como plumas, lápices o sus uñas. Esto puede dañar los frenos y prolongar el tiempo de tratamiento.