



**Francesc  
Macià**  
CENTRE DENTAL

## ¿Cómo cuidar tu retenedor?

**Felicidades,** acabas de finalizar un tratamiento de ortodoncia y ahora llevas unos retenedores. Ahora es importante mantener tus dientes su posición a lo largo del tiempo.

### ¿Qué tipo de retenedores puedo tener?

- Retenedor fijo: es un alambre que está cementado fijo detrás de tus dientes.
- Retenedor removible: Puede ser una férula transparente y fina o también puedes utilizar una férula de descarga como mantenedor.

### ¿Por qué necesito un retenedor?

Todos los dientes se mueven a lo largo de la vida pero el movimiento es mayor y rápido después de un tratamiento de ortodoncia.

Si no utilizas un retenedor los dientes volverán a su sitio de forma rápida.

### ¿Cuánto tiempo debo utilizarlo?

Durante las primeras dos semanas utiliza tus retenedores para sacar y poner toda la noche y unas 3 o 4 horas durante el día.

Después de estos primeros 15 días puedes utilizarlos sólo para dormir.

Mientras lleves tus retenedores todas las noches no se moverán los dientes, por tanto, te recomendamos utilizarlos de forma indefinida y, como mínimo, durante 2 años o hasta que las muelas del juicio hayan erupcionado correctamente o se hayan extraído.

### ¿Qué cuidado debo tener con mis retenedores fijos?

1. Ten una escrupulosa limpieza dental
2. No olvides de limpiar tus dientes por la parte de dentro
3. Utiliza hilo dental con enhebrador para limpiar los espacios interdientales
4. Si en algún momento notas que te rasca algo pide cita para revisarlo, puede que se haya despegado en algún sitio.



#### **CENTRE DENTAL FRANCESC MACIÀ**

Francesc Macià, 76, local 4  
08173 Sant Cugat del Vallès  
Tel.: 93 589 87 60

Mòbil: 671 048 898

[info@centredentalfrancescmacia.com](mailto:info@centredentalfrancescmacia.com)

[www.centredentalfrancescmacia.com](http://www.centredentalfrancescmacia.com)

[facebook.com/dentalfrancescmacia](https://facebook.com/dentalfrancescmacia)



**Francesc  
Macià**  
CENTRE DENTAL



**CENTRE DENTAL FRANCESC MACIÀ**

Francesc Macià, 76, local 4  
08173 Sant Cugat del Vallès  
Tel.: 93 589 87 60  
Mòbil: 671 048 898

info@centredentalfrancescmacia.com  
www.centredentalfrancescmacia.com  
facebook.com/dentalfrancescmacia

## ¿Qué cuidado debo tener con mis retenedores removibles?

1. Ponlo apretando con los dedos y nunca con mordiendo con los dientes.
2. Sácalo despacio o estirando de ambos lados, no lo saques siempre del mismo lado, podría acabar rompiéndose
3. Cuando te lo saques límpialo con un cepillo de las uñas y jabón neutro y guárdalo sin secarlo en su caja.
4. Utiliza pastillas limpiadoras de aparatos de ortodoncia como mínimo una vez por semana.

## ¿Es necesario revisar mis retenedores?

Un retenedor mal ajustado puede convertirse en un aparato de ortodoncia y mover tus dientes, por lo que es conveniente acudir a tus visitas de revisión anuales.

Para asegurarnos de que tus retenedores funcionan correctamente, los fijos no se despegan y tus dientes no se mueven te pediremos que te escanees cada tres meses con la aplicación de monitorización virtual antes de ponerte los retenedores por la noche. En caso de que lo necesites te llamaremos para hacer una revisión en clínica.

Al menos recomendamos revisar tus retenedores en clínica una vez al año.

### **RECUERDA:**

- 1. Ponerte cada noche tus retenedores**
- 2. Tener las notificaciones abiertas para poder realizar tus escáneres cuando se te requiera**
- 3. Limpia tus dientes y retenedores**
- 4. Haz tu revisión anual al dentista**
- 5. Si tienes cualquier duda o ante cualquier situación que te parezca anómala, ponte en contacto con nosotros**