



**Francesc
Macià**
CENTRE DENTAL



Com tenir cura del teu retenidor?

Felicitats, acabes de finalitzar un tractament d'ortodòncia i ara portes uns retenidors. Ara és important mantenir les teves dents el la seva posició al llarg del temps.

Quin tipus de retenidors puc tenir?

- Retenidor fixe: és un filferro que està cimentat fixe darrera de les teves dents.
- Retenidor removable: Pot ser una fèrula transparent i fina o també pots fer servir una fèrula de descàrrega con a mantenidor.

Per què necessito un retenidor?

Totes les dents es mouen al llarg de la vida però el moviment és més gran i ràpid després d'un tractament d'ortodòncia.

Si no fas servir un retenidor les dents tornaran al seu lloc de forma ràpida.

Quant de temps l'haig de fer servir?

Durant les primeres dues setmanes fes servir els teus retenidors de treure i posar tota la nit i unes 3 o 4 hores durant el dia.

Després d'aquests primers 15 dies pots fer-los servir només per dormir.

Mentre portis els teus retenidors totes les nits no es mouran les dents, per tant et recomanem fer-los servir de forma indefinida i, com a mínim durant 2 anys o fins que els queixals del seny hagin erupcionat correctament o s'hagin extret.

Quina cura haig de tenir amb els meus retenidors fixes?

1. Tingues una escrupolosa neteja dental
2. No oblidis de netejar les teves dents per la part de dintre
3. Fes servir fil dental amb enfilador per netejar els espais interdentials
4. Si en algun moment notes que et rasca alguna cosa demana cita per revisar-ho, pot ser que s'hagi desenganxat en algun lloc.

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



**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

Quina cura haig de tenir amb els meus retenidors removibles?

1. Posa'l apretant amb els dits i mai amb mossegant amb les dents.
2. Treu-lo a poc a poc o estirant d'ambdós costats, no el treguis sempre del mateix costat, podria acabar trencant-se
3. Quan te'l treguis neteja'l amb un raspall de les ungles i sabó neutre i guarda'l sense eixugar-lo en la seva caixa.
4. Fes servir pastilles netejadores d'aparells d'ortodòncia com a mínim un cop per setmana.

Cal revisar els meus retenidors?

Un retenidor mal ajustat pot convertir-se en un aparell d'ortodòncia i moure les teves dents, per això és convenient acudir a les teves visites de revisió anuals.

Per assegurar-nos de que els teus retenidors funcionen correctament, els fixes no es desenganxen i les teves dents no es mouen et demanarem que t'escanegis cada tres mesos amb l'aplicació de monitoratge virtual abans de posar-te els retenidors a la nit. En el cas de que ho necessitis et trucarem per fer una revisió a clínica.

Com a mínim recomanem revisar els teus retenidors a clínica un cop l'any.

RECORDA:

- 1. Posar-te cada nit els teus retenidors**
- 2. Tenir les notificacions obertes per poder fer els teus escàners quan se't requereixi**
- 3. Neteja les teves dents i retenidors**
- 4. Fes la teva revisió anual al dentista**
- 5. Si tens qualsevol dubte o davant de qualsevol situació que et sembli anòmla, posa't en contacte amb nosaltres**