

# ¿Cómo cuido mis alineadores? ¿Qué puedo y qué no puedo hacer?

Quítate los alineadores antes de comer o beber (solo puedes beber agua con ellos). Después de comer, cepíllate bien los dientes y vuelve a colocártelos.



Es importante mantener una correcta higiene oral, ya que pueden aparecer caries con mayor facilidad.



Para limpiar tus férulas, utiliza un cepillo de uñas o bien un cepillo de dientes que no vayas a usar en la boca y frótalas con una gota de jabón neutro diariamente

●  
●  
●  
●  
●  
●  
**RECUERDA QUE DEBES LLEVARLOS AL MENOS 22H AL DÍA**

¿Y SI LLEVO ELÁSTICOS?



Quítate los elásticos antes de quitarte las férulas y pónelos después de ponértelas. Debes cambiarte las gomas cada día.

Es normal que los dos primeros días después de cambiarte las férulas puedas sentir molestias o incluso dolor.



**NO OLVIDES SONREIR**

**Dib Bucodental**

