
Indossare l'apparecchio ortodontico o una placca

Questa scheda informativa è rivolta alle persone che indossano apparecchi ortodontici o una placca. Spiega come abituarsi a nuovi apparecchi o placche e il modo migliore per prendersi cura dei denti mentre li indossi.

Indossare apparecchi ortodontici come apparecchi ortodontici o placche può rendere più difficile mantenere sani denti e gengive. Il successo del tuo trattamento ortodontico dipenderà da quanto ti prenderai cura della tua bocca e anche dell'apparecchio o della placca. Sebbene ciò richieda pazienza e dedizione, il risultato finale di un sorriso bello e sano ne varrà la pena.

Abituarsi al nuovo apparecchio o alla placca

Ecco alcuni cambiamenti comuni che potresti notare quando ti viene applicato per la prima volta un nuovo apparecchio o una placca:

- **Aspetto:** All'inizio il tuo nuovo apparecchio o la tua placca potrebbero farti sentire a disagio. Tuttavia, il trattamento ortodontico è comune e noterai che anche molte altre persone indossano un apparecchio ortodontico o una placca.
- **Discorso:** Durante i primi giorni potresti riscontrare alcune difficoltà nel parlare. Il tuo nuovo apparecchio o placca darà alla tua bocca una sensazione diversa. Ciò sarà particolarmente evidente se l'apparecchio o la placca si appoggiano contro il palato e influenzano il movimento della lingua. Una volta che la lingua si sarà abituata alla nuova sensazione, la parola tornerà alla normalità.

Esercitati a parlare o leggere ad alta voce e davanti a uno specchio per aiutarti ad abituarti all'apparecchio o alla placca. Potrebbe anche verificarsi un aumento della produzione di saliva per un giorno o due dopo l'inserimento dell'apparecchio in bocca. Deglutire spesso la saliva e fare pratica parlare, nella maggior parte dei casi, rallenterà il flusso della saliva.

- **Mangiare:** Aspettati di avere qualche difficoltà a masticare quando l'apparecchio o la placca vengono applicati per la prima volta. Ecco alcuni suggerimenti da provare, in particolare per le prime settimane:

- - tagliare il cibo in pezzi più piccoli
- - mettere solo una piccola porzione in bocca alla volta
- - prova cibi più morbidi
- - mastica più lentamente del solito
- - evita cibi con una consistenza appiccicosa, gommosa o dura che potrebbero rompere i fili o spostare gli attacchi
- - mantieni una dieta equilibrata e limita il consumo di cibi e bevande zuccherati e acidi.

- **Dolorabilità e punti dolenti:** Occasionalmente potresti sviluppare punti dolenti o dolorabilità dall'apparecchio o dalla placca. Questo di solito si verifica solo dopo l'adattamento iniziale o una regolazione. I punti dolenti minori di solito guariscono in un giorno circa. Può essere utile l'uso di cera ortodontica e collutori con acqua salata tiepida.

Se il dolore persiste, consulta il tuo ortodontista. Continua a indossare gli elastici o la placca fino all'appuntamento. Lasciarli fuori prolungherà il trattamento e renderà più difficile per l'ortodontista individuare l'area problematica.

Come devo prendermi cura dei miei denti durante il trattamento ortodontico?

Durante il trattamento ortodontico dovresti continuare a visitare il tuo dentista abituale per controlli regolari, trattamenti e cure preventive.

È importante mantenere la salute orale durante il trattamento ortodontico. Se hai bisogno di un trattamento per la carie mentre indossi l'apparecchio, potrebbe essere necessario rimuovere l'apparecchio per consentire l'esecuzione del trattamento e quindi riadattarlo. Ciò può significare appuntamenti aggiuntivi, tempi di trattamento prolungati, disagi e possibilmente costi aggiuntivi.

Per garantire una buona igiene orale durante il trattamento ortodontico, spazzolare accuratamente dopo aver mangiato utilizzando un dentifricio al fluoro e un piccolo spazzolino morbido. Il tuo ortodontista potrebbe consigliarti uno spazzolino ortodontico speciale o uno spazzolino elettrico.

Una buona igiene orale, compreso l'uso regolare ed efficace dello spazzolino da denti e dell'uso del filo interdentale, aiuterà a prevenire la carie durante il trattamento ortodontico.

- *Se hai l'apparecchio:* Rimuovi gli elastici. Spazzola delicatamente i denti e l'apparecchio, spazzolando dentro e intorno a tutti i fili e gli attacchi. Pulisci quotidianamente gli spazi interdentali utilizzando il filo interdentale, lo speciale "filo interdentale o super filo interdentale" (che ha un'estremità irrigidita per consentirne l'inserimento sotto il filo ortodontico) e/o gli spazzolini interdentali. Sputa il dentifricio in eccesso, ma non risciacquare. Ricordati di sostituire gli elastici dopo la pulizia.
- *Se hai una placca:* Rimuovi la placca e lava i denti e usa il filo interdentale come al solito. Spazzola delicatamente le aree gengivali coperte dalla placca, così come il palato. Usa lo spazzolino e il dentifricio per pulire delicatamente la placca e risciacquala con acqua fredda prima di rimetterla in bocca.

Il tuo ortodontista potrebbe consigliarti ulteriori prodotti per l'igiene orale come gel al fluoro o collutori, oppure l'uso di compresse rivelatrici.

Le compresse rivelano la placca colorata rimasta dopo l'uso dello spazzolino e del filo interdentale, aiutandoti a vederla chiaramente. Le compresse rivelatrici possono essere acquistate presso supermercati e farmacie.

Cosa devo fare se danneggio l'apparecchio o la placca?

Un dentista dovrebbe controllare regolarmente che non vi siano stati danni all'apparecchio o alla placca. Gli apparecchi ortodontici hanno fili e attacchi fragili che possono rompersi, allentarsi o piegarsi se mastichi cibi duri. È anche importante non usare i denti per aprire bottiglie o imballaggi. Se rompi o danneggi l'apparecchio o la placca, contatta immediatamente il tuo ortodontista.



Per maggiori informazioni

- Contatta il tuo dentista
- Visita www.health.qld.gov.au/oralhealth
- Chiama 13 HEALTH (13 43 25 84) per consigli sanitari riservati 24 ore su 24, sette giorni su sette
- Email oral_health@health.qld.gov.au.

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.