



GUIA COMPLETO
SOBRE
APARELHOS
ORTODÔNTICOS



SUMÁRIO

>> <i>Aparelhos ortodônticos, amigos dos sorrisos!</i>	3
>> <i>Faça uma higiene bucal correta</i>	6
>> <i>Consuma os alimentos ideais</i>	9
>> <i>Evite hábitos deletérios</i>	12
>> <i>Use os produtos específicos</i>	14
>> <i>Riscos quando o aparelho é mal feito ou não é cuidado</i>	17
>> <i>Conclusão</i>	20
>> <i>Sobre a TePe</i>	22

APARELHOS
ORTODÔNTICOS,
AMIGOS DOS SORRISOS!



APARELHOS ORTODÔNTICOS, AMIGOS DOS SORRISOS!

Todo mundo sonha com um sorriso perfeito e o uso dos aparelhos ortodônticos é um dos meios mais comuns (e eficazes) de conquistar esse sorriso – até porque, esses aparelhos são extremamente importantes não somente para fins estéticos, como também funcionais.

Vale destacar que os aparelhos ortodônticos já fazem parte da realidade das famílias brasileiras e têm ajudado a transformar o sorriso de crianças, jovens e adultos ao redor do mundo. De uma leve correção a um completo reposicionamento da dentição, os aparelhos devolvem a auto-estima e autoconfiança de quem utiliza esse acessório.

A não utilização dos aparelhos ortodônticos pode comprometer a beleza da dentição e impactar negativamente a saúde bucal, pois quando os dentes estão mal posicionados, não existe uma boa mastigação, deglutição e respiração, funções essenciais para qualquer ser humano. Por incrível que pareça, até mesmo os processos digestivos podem ser comprometidos.

Os ortodontistas alegam ainda que a falta de um bom tratamento ortodôntico pode provocar problemas que a maioria da população desconhece, como dor de cabeça, diabetes, artrite, osteoporose e dor de coluna. A depender dos níveis de estresse, ansiedade ou casos de bruxismo, a ausência de aparelho

APARELHOS ORTODÔNTICOS, AMIGOS DOS SORRISOS!

é capaz de causar problemas na articulação mandibular, recessão gengival, traumas orais, hipersensibilidade térmica, perda óssea, fragilização e até a perda dos dentes.

O período ideal para investir nos aparelhos ortodônticos é ainda na infância, logo no início da troca dos dentes de leite pelos dentes permanentes. Embora essa seja a recomendação dos especialistas, mais de 70% dos pacientes dos consultórios odontológicos são adultos que buscam a correção dos dentes. Na verdade, não há uma idade limite para começar um tratamento ortodôntico, desde que os limites biológicos de cada um sejam sempre respeitados.

Viu como os aparelhos ortodônticos são essenciais para a saúde bucal? Se você reconhece isso e já é usuário de aparelhos, continue lendo o material que preparamos para você. Ele te ajudará a cuidar cada vez melhor desses grandes amigos do sorriso. Se você ainda não usa aparelho, mas pretende usar em breve, esse material também foi feito para você!

Além disso, caso você seja um profissional da área, confira as próximas páginas, pois aqui você encontrará dicas práticas e bem fundamentadas para instruir seus pacientes no cuidado dos aparelhos ortodônticos. **Boa leitura!**



FAÇA UMA HIGIENE
BUCAL CORRETA

FAÇA UMA HIGIENE BUCAL CORRETA

Um dos principais desafios de quem usa aparelhos ortodônticos é fazer uma boa higiene bucal. Isso acontece porque ao instalar um aparelho fixo, as bandas, fios, brackets e demais acessórios colados aos dentes aumentam as áreas de retenção de alimentos, o que provoca um acúmulo maior de placa bacteriana.

Por essas e outras, os cuidados precisam ser redobrados. Isso significa que para evitar a concentração de restos de alimentos e microrganismos vivos que deterioram a superfície do esmalte e provocam manchas nos dentes, cáries e a própria placa bacteriana, é necessário cuidar da limpeza bucal com muito rigor.

No caso dos aparelhos removíveis, recomenda-se a higienização deles com a mesma frequência da limpeza dos dentes, através de escovação com creme dental. Isso ajuda a combater o mau hálito e a retenção de placa bacteriana no aparelho. Além disso, é necessário deixar o aparelho ortodôntico mergulhado por 15 minutos em um antisséptico bucal pelo menos uma vez por mês. Embora algumas pessoas fervam os aparelhos removíveis, nunca faça isso, pois ele pode ser danificado.

FAÇA UMA HIGIENE BUCAL CORRETA

Quanto aos aparelhos fixos, capriche na escovação e tome cuidado para não esquecer nenhuma superfície dental. Evite escovar os dentes (e o aparelho) rápido demais e não faça a escovação horizontal, pois o vai-e-vem pode machucar a gengiva e provocar a erosão nos dentes.

A escovação de quem usa aparelhos fixos deve atender às individualidades de cada pessoa, mas, normalmente, o mais indicado é escovar os dentes no sentido horário, fazendo movimentos suaves com a escova, como se estivesse massageando a gengiva e varrendo a arcada dentária ao mesmo tempo. Esse processo ajuda a manter os dentes limpos, livres de placa bacteriana, além de garantir uma gengiva saudável. No mais, lembre-se de remover os elásticos inter-maxilares antes da escovação e de usar o fio dental para a higienização ser completa!

A vibrant breakfast scene on a light blue surface. In the foreground, a white bowl is filled with fresh blueberries. To its right, a light blue bowl contains oatmeal topped with sliced apples, blueberries, and a dollop of white yogurt. A silver spoon rests in the oatmeal. In the background, a whole red apple sits next to a glass of orange juice. The text "CONSUMA OS ALIMENTOS IDEAIS" is overlaid in a white box with a black border in the upper right quadrant.

CONSUMA OS
ALIMENTOS IDEAIS

CONSUMA OS ALIMENTOS IDEAIS

Sabia que existem alimentos que são aliados de quem usa aparelhos ortodônticos? Por outro lado, há certas comidas que são vilãs, já que ficam retidas com mais facilidade, dificultam a mastigação e prejudicam a saúde bucal.

Os alimentos amigos dos dentes são as bananas, melões, mangas, alfaces, cenouras raladas, beterrabas cozidas, abóbora e pepinos.

Já os alimentos duros, mesmo que sejam saudáveis, precisam ser evitados no início da utilização do aparelho. Amendoim e pipoca devem ser ingeridos com moderação, até porque, se eles costumam ficar presos nos dentes de quem não usa aparelho ortodôntico, imagine em quem usa? Quanto a frutas como pera, ameixa e maçã, para evitar que o impacto da mordida danifique o aparelho fixo, é importante cortá-las em pedaços pequenos.

Evite a ingestão de alimentos pegajosos e açucarados como chicletes, pirulitos e balas, pois eles atrapalham a limpeza do aparelho e aumentam os riscos de cárie.

CONSUMA OS ALIMENTOS IDEAIS

Outra dica bacana é não forçar demais os dentes, evitar roer os alimentos, mastigar bem a comida, comer com calma e nunca ingerir carnes e alimentos duros sem usar o garfo e a faca.

Para completar, se você é um novato no mundo dos aparelhos, é importante fazer a transição com calma. Comece consumindo alimentos moles e mais cremosos, como sopas, iogurtes, sucos, chás, macarrão e, aos poucos, insira alimentos com outras texturas na sua dieta. Isso faz toda a diferença no sucesso do seu tratamento ortodôntico!



EVITE HÁBITOS
DELETÉRIOS

EVITE HÁBITOS DELETÉRIOS

Os hábitos orais deletérios também podem ser extremamente prejudiciais para as pessoas que usam aparelhos. Cumpre acrescentar que os principais hábitos deletérios são a onicofagia (roer unhas), o bruxismo (ranger os dentes) e o morder ou sugar da língua, bochecha ou lábios. Esses maus hábitos podem ser causados por quadros de ansiedade, estresse, depressão ou insegurança e, muitas vezes, a prática danosa à saúde bucal começa na infância, podendo se estender à fase adulta.

Vale salientar que os hábitos deletérios podem trazer complicações tanto para os usuários de aparelhos, como também podem ser os principais responsáveis pela necessidade de fazer tratamentos ortodônticos – afinal, eles causam sérias alterações no posicionamento e desenvolvimento dos dentes, inadequação da posição do palato, lábios, maxilares e língua, alteração nos movimentos da mastigação, dificuldade de engolir, problemas de dicção e alterações no nível respiratório, provocando assim a respiração bucal.

A photograph of a bathroom counter with various toiletries. In the foreground, a light blue plastic holder holds four small, colorful bottles of mouthwash (pink, orange, blue, and green). Behind it, a clear glass holder contains several toothbrushes in red, pink, green, and blue. In the background, a white soap dispenser, a white soap dish with a bar of soap, and a yellow bottle of liquid soap are visible. The scene is brightly lit, suggesting a clean and organized bathroom.

USE OS PRODUTOS
ESPECÍFICOS

USE OS PRODUTOS ESPECÍFICOS

Para cuidar bem dos seus aparelhos ortodônticos, é indispensável usar os produtos adequados para uma boa escovação. Veja a seguir os acessórios que não podem faltar para garantir um sorriso perfeito!

- **Creme dental** - O ideal é que os cremes dentais agreguem valor terapêutico (substâncias antibacterianas e flúor) e valor cosmético (creme e unguento). Sempre opte por produtos capazes de inibir o desenvolvimento de cáries, bem como de tornar o esmalte dos dentes mais resistente.
- **Fio dental** - O uso do fio dental também é muito importante e, para quem usa aparelho, normalmente é preciso recorrer a um passa fio, agulha plástica que ajuda a passar o fio entre os dentes.
- **Soluções fluoretadas** - Também vale a pena fazer bochechos diários com soluções de flúor uma vez por dia, de preferência antes de dormir. Isso auxilia na proteção do esmalte e também inibe a formação de placa bacteriana.




- **Escova Unitufo** - Essa escova é ideal para limpezas minuciosas de próteses dentárias, aparelhos fixos ou pontes. Além disso, ela é indicada para a linha gengival, regiões de difícil acesso e dentes de infra-oclusão. Com cerca de 700 cerdas macias, essa escova possui um tufo compacto, que oferece muita estabilidade na escovação, permitindo que os dentes sejam limpos de maneira individualizada.



- **Escova interdental** - A escova interdental possui várias espessuras e possibilita a perfeita limpeza entre os dentes e braquetes, sendo indicada para quem usa aparelho ortodôntico ou prótese dentária e ponte fixa. Elas são feitas com arame revestido com uma fina camada plástica que oferece muito conforto, evita choques galvânicos e não danifica os implantes e aparelhos. Além disso, a ergonomia do cabo viabiliza uma boa empunhadura e facilita o uso da escova.



- **Escova Implante Orto** - Essas escovas são recomendadas para a limpeza de aparelhos ortodônticos e implantes dentários. Elas possuem cerdas macias, o design com duas fileiras torna a escovação eficiente e confortável, por possibilitar a escovação da área superior e inferior do aparelho de forma independente, além de atingirem lugares difíceis de alcançar.

A close-up photograph of a person's mouth, focusing on the upper teeth which are fitted with metal braces. The braces consist of a thin metal wire connected to square-shaped brackets on each tooth. Small, round, pinkish-orange rubber bands are used to secure the wire to the brackets. The person's lips are slightly parted, showing the teeth and the braces. The skin around the mouth is a natural, light tone.

RISCOS QUANDO O
APARELHO É MAL FEITO
OU NÃO É CUIDADO

RISCOS QUANDO O APARELHO É MAL FEITO OU NÃO É CUIDADO

Infelizmente, no contexto atual, é comum ver clínicas e consultórios em busca apenas de lucros obtidos a partir da colocação de aparelhos ortodônticos. É preciso desconfiar de preços muito baratos, além de pesquisar sobre a reputação e formação do profissional, afinal, para realizar esse trabalho, é necessário ter especialização em ortodontia.

Nunca coloque a sua saúde bucal nas mãos de auxiliares, tampouco acredite em ofertas atrativas para colocar aparelhos de graça. Outro grande perigo são os falsos aparelhos, mais conhecidos como aparelhos personalizados.

Todas essas práticas podem trazer sérios prejuízos para a sua dentição, especialmente porque, durante a aplicação do aparelho, pode haver uma movimentação dos dentes para a posição errada, reabsorção da raiz, perda do dente, aplicação de força excessiva e aumento das dores na articulação têmporo-mandibular.

Outros riscos de danos causados pela colocação do aparelho por parte de profissionais despreparados consistem na sensação de desconforto, dificuldades de fala, braquetes partidos e falta de biossegurança,

RISCOS QUANDO O APARELHO É MAL FEITO OU NÃO É CUIDADO

o que aumenta as chances de contágio de bactérias e micro-organismos. Para evitar que isso aconteça, é importante conferir se o dentista tem título de especialista e é registrado no Conselho de Odontologia, além de averiguar se o consultório segue as normas de higiene e biossegurança.

Depois de escolher um dentista confiável, é indispensável fazer a manutenção do aparelho no prazo estipulado pelo profissional, pois a manutenção é fundamental para que o ortodontista realize procedimentos como: verificar se está tudo certo com o seu aparelho; correção de peças tortas ou estruturas quebradas; acompanhamento do progresso ortodôntico; diagnóstico da saúde bucal; avaliação para descobrir se existem inflamações ou outros problemas que demandam uma atenção especial. Além de passar pelo dentista regularmente, também é necessário apostar nos cuidados diários, pois não adianta fazer a colocação do aparelho da maneira correta e não cuidar dele no dia a dia.

CONCLUSÃO



CONCLUSÃO

Como você viu, não basta corrigir a posição dos dentes através de um tratamento ortodôntico, se você não cuidar bem dos aparelhos e adotar hábitos orais saudáveis, como fazer a perfeita higiene bucal. Em outras palavras, é preciso usar os métodos e dispositivos certos para evitar a placa bacteriana causadora de doenças gengivais e cáries.

Ficou evidente também que a intervenção de um bom ortodontista é essencial para garantir a beleza e saúde bucal, minimizando os riscos de prejuízos para o seu sorriso. Tão importante quanto isso, é usar os produtos adequados para quem usa aparelhos – afinal, somente acessórios específicos podem chegar a lugares inacessíveis da boca, além de propiciar uma limpeza individualizada, completa e confortável.

Coloque as dicas do nosso ebook em prática e não tenha medo de abrir um sorriso lindo por onde você passar (ainda que esse sorriso seja metalizado). Se você cuidar bem do seu aparelho, não terá do que se envergonhar!



A vocação da TePe é cuidar de sorrisos e, há mais de 40 anos, a empresa sueca tem seguido esse dom com maestria. São décadas de experiência no desenvolvimento e fabricação de produtos de higiene bucal de alta qualidade. A TePe tem investido continuamente em pesquisa e tecnologia para criar produtos inovadores que levam saúde bucal a um grande número de pessoas ao redor do mundo.

A TePe é referência em escovas de uso diário, escovas especiais e acessórios de higiene bucal. Além disso, a empresa se orgulha de estar presente em mais de 50 países cuidando de sorrisos e melhorando a qualidade de vida dos indivíduos.

Para saber mais sobre a TePe, acesse nossa [página](#) e acompanhe o nosso [blog](#)!



Acesse tepe.com.br