

### Retenedor con cobertura completa (FCR)

El uso de retenedores es la última fase de su tratamiento de ortodoncia. Sus retenedores mantendrán sus dientes rectos, ya que se acomodan en su posición final. FCR's son aparatos de plástico que se colocan sobre los dientes superiores y / o inferiores y proporcionan una superficie para controlar la forma en que los dientes opuestos del FCR se toquen. Al hacer esto, la Dr. Cooke puede controlar la posición de la mandíbula, relajar los músculos, reducir la fuerza ocasionada a la mandíbula, y prevenir aún más el desgaste a los dientes.



Ciertas consideraciones técnicas para cada paciente individual dictan si el retenedor se usa en los dientes superiores o inferiores y en varios casos, se usan en los dientes superiores e inferiores.

FCRs normalmente cubren los dientes de arriba o los de abajo. Debido a que los dientes están cubiertos en otras palabras están "retenidos" y no se pueden mover. En este caso, los cambios de la mordedura se minimizan debido a que todos los dientes superiores estén tocando el retenedor.

Los retenedores son planos y lisos. Permiten que los músculos se relajen y que la mandíbula encuentre su propia posición "naturalmente". Proporcionan un contacto igual a los dientes opuestos y esto ayuda a que la mandíbula sienta más apoyo. También permiten el movimiento de deslizamiento suave para cuando el paciente rechina los dientes y para que los músculos no se activen. Los retenedores también se construyen de modo que los pacientes ponen menos fuerza en sus articulaciones de la mandíbula cuando mueven la mandíbula hacia un lado o hacia en frente.

#### Inserción de Retenedores

Inserte retenedores con la presión de los dedos SOLAMENTE. NO use los dientes para insertar retenedores o se van a romper. Para quitarcelos, debe usar ambas manos para evitar que se quiebren. La esperanza de vida de un retenedor depende del cuidado que le de. La manera que habla y su la cantidad de saliva en su boca pueda que sea diferente por los primeros días, pero volveran a su normalidad después de usar su retenedor alrededor de una semana.

#### Uso de retenedor

**Use sus retenedores todas las noches para siempre.** Falta de usar sus retenedores todas las noches puede provocar que los dientes se muevan y requieran tratamiento otra vez.

Es muy importante **cepillarse cuidadosamente los dientes**, utilizar hilo dental y enjuagarse bien la boca justo antes de ponerse sus retenedores. **Nunca** tome bebidas carbonatadas, jugos, leche o cualquier cosa que no sea agua antes de ponerse sus retenedores. El incumplimiento de estas instrucciones puede causar la descomposición y la decoloración de los dientes por la azúcar que pueda quedarse en los dientes.

#### El cuidado de su retenedor

Un retenedor a menudo se pierde durante la comida, se envuelve en una servilleta y luego se tira a la basura. Sólo hay dos lugares seguros para sus retenedores: en su contenedor o en la boca! Cepille sus retenedores con pasta de dientes a diario y usar limpiadores de la dentadura (Efferdent) o vinagre blanco una vez a la semana para obtener mejores resultados. **NUNCA** hierva sus retenedores o coloque en agua caliente. Precaución: si un perro mordisquea el retenedor será destruido. (Esto podría conducir sentimientos negativos sobre tu perro y estoy segura que a ti te gusta tu perro - así que, vamos a mantenerlo de esa manera).

#### Chequeos de retenedores

Recuerde traer su retenedor a sus citas! Chequeos de retenedores estarán en función a como se necesiten por el primer año.