



Luz María Mejía Múnera

Odontóloga C.E.S - Ortodoncista U. de A.



# RETENCIÓN - GUÍA INFORMATIVA

## ¿QUÉ ES LA ETAPA DE RETENCIÓN Y QUÉ SON LOS RETENEDORES?

La fase de retención es aquella que continúa al tratamiento de ortodoncia, mientras que los retenedores son los aparatos que se utilizan en dicha fase; estos últimos tienen como misión dar estabilidad a los resultados obtenidos en la fase activa del tratamiento de ortodoncia; son necesarios ya que los dientes y los tejidos blandos todavía no se han acostumbrado completamente a su nueva posición, siendo necesario que se asienten los tejidos de soporte.

Tan importante es esta fase que se considera que **si el paciente no va a colaborar en llevar los retenedores ni asistir a sus citas de mantenimiento, es mejor que no se realice ningún tratamiento de ortodoncia**, ya que el riesgo de que los dientes puedan sufrir movimientos indeseados (recidivas u otro tipo de movimientos) es muy alto. Por tanto, es fundamental que la fase de retención sea considerada una continuación del tratamiento de ortodoncia.

## ¿CÓMO SON LOS RETENEDORES?

Hay una gran variedad de retenedores: algunos son removibles y otros van fijos a sus dientes. El ortodoncista recomendará los aparatos de retención indicados según la necesidad de cada paciente: el retenedor que usa su amigo puede que no sea el indicado para su caso. Recuerde que cuando no se siguen correctamente los parámetros de retención, hasta el más excelente tratamiento de ortodoncia puede ser arruinado.

## RESPONSABILIDAD EN EL USO

Durante la fase de retención, el mantener la posición de los dientes es en gran parte responsabilidad del paciente. Para el ortodoncista siempre será grato recibirlo y ajustarle su retenedor, pero la responsabilidad de usarlo, acercarse a la clínica para las reparaciones en caso de daño y atender las citas de control, recae exclusivamente sobre el paciente.

## ¿QUÉ CUIDADOS DEBO TENER CON LOS RETENEDORES?

- Quítese los retenedores cuando coma y guárdelos siempre en su estuche; al guardarlos en servilletas corre el riesgo de perderlos.
- Limpie el retenedor minuciosamente mínimo una vez al día con cepillo de dientes (idealmente uno diferente con el que limpia sus dientes) y agua. No use crema dental, ya que produce manchas blanquecinas en los mismos; sólo con cepillar el retenedor se elimina la placa bacteriana y el mal olor, Si desea puede emplear jabón de tocador.
- También se pueden utilizar limpiadores efervescentes especiales para aparatos de ortodoncia (ejemplo: Corega Tabs), sin embargo, éstos no reemplazan un buen cepillado.
- Cuando no traiga puestos los retenedores, manténgalos SIEMPRE en su estuche. ¡A las mascotas les encanta morderlos!
- Al principio puede experimentar dificultad para hablar y mayor salivación. Practique hablar, leer en voz alta y cantar con los retenedores puestos, para que se acostumbre más rápido a ellos.
- Los retenedores pueden romperse fácilmente, es por eso que debe tratarlos con mucho cuidado. Si se le pierde o rompe un retenedor, comuníquese con el ortodoncista de inmediato.
- Si tiene alguna duda o inquietud sobre sus retenedores, o si necesitan ajustarse, comuníquese con el ortodoncista. No intente ajustarlos usted mismo.
- Siempre preséntese a las citas con el retenedor.
- Mantenga los retenedores lejos del agua caliente, tableros de carro calientes, bolsillos y lavadoras.
- Si su retenedor es fijo, asegure una buena higiene de la zona que incluya el uso de enhebradores. Si alguno de los puntos de resina que sujetan el retenedor se suelta, informar inmediatamente al ortodoncista.

## ¿CUÁNTO TIEMPO DEBERÉ USARLOS Y CADA CUÁNTO DEBO ASISTIR A REVISIÓN?

### El protocolo de uso es el siguiente:

- Uso del retenedor DÍA Y NOCHE (retirar sólo para comer y hacer la higiene oral) durante el primer año.
- Luego del primer año de uso, utilizar el retenedor SÓLO EN LAS NOCHES, Idealmente de por vida.

Recuerde que toda persona tiene particularidades individuales, por lo que el ortodoncista puede modificar el protocolo según la necesidad de cada paciente.

Normalmente las citas de revisión serán por un año (una al mes, a los dos meses, a los tres meses y a los 6 meses). También debe tener en cuenta que las citas extraordinarias sólo se requieren cuando el retenedor se ha quebrado o perdido. Cada nuevo retenedor o su reparación se cobrará adicionalmente, debido a que son aparatos hechos sobre moldes individuales. Pero, si siente cambios en su boca que cree deben ser vistos por su ortodoncista, por favor no espere y pida cuanto antes una cita; una oportuna detección puede llevar fácilmente a solucionar cualquier alteración mayor.

¡Recuerde que la estabilidad de los resultados de su tratamiento depende de que siga todas las recomendaciones aquí descritas!