

# Recomendaciones con ortodoncia invisible (Invisalign)

---

Con ortodoncia invisible es importante ser constante para que el tratamiento funcione bien.

## Cuidados:

- Lleva los alineadores unas 22 horas al día, quitándolos solo para comer y lavarte los dientes.
- Limpia los alineadores con agua fría y un cepillo suave.
- Guarda siempre los alineadores en su estuche cuando no los lleves puestos.
- Cepíllate los dientes después de cada comida antes de colocarlos de nuevo.

## Evitar:

- Beber café, té, vino tinto o refrescos con los alineadores puestos (los puede manchar).
- Lavarlos con agua caliente (se deforman).
- Usar pastas abrasivas para limpiarlos.

## Llamar si:

- Un alineador se rompe o no se ajusta bien.
- Las molestias son muy intensas y no mejoran en 48h.