

Instrucciones de Uso de Plano de Relajación.

El bruxismo es el término médico para apretar, rechinar y desgastar los dientes produciendo daño en sus piezas dentarias. Algunas personas con bruxismo aprietan sus dientes durante el día, a menudo cuando se sienten ansiosos o tensos. En ocasiones puede llevar a alteraciones musculares y en la articulación temporomandibular (ATM), dolores de cabeza, desgastes en los dientes y otros problemas.

En su caso, el Odontólogo tratante, ha determinado que Ud. debe utilizar un "**Plano Acrílico de Relajación**" para controlar su Bruxismo. Estos aparatos son placas acrílicas que cubren las superficies oclusales (que muerden) de todas las piezas dentarias a la vez. En general están diseñados para proteger los dientes de mayores desgastes. Además, reducen el daño por apretar los dientes durante la noche y permiten que los músculos descansen. (Ver imagen: san_martin.ipr.01 y san_martin.ipr.02)

INSTRUCCIONES DE USO DE PLANO DE RELAJACION

- El plano debe quedar lo suficientemente ajustado para que usted no corra el riesgo de atorarse con él, pero lo suficientemente holgado como para que no moleste los dientes. Si no puede acudir a que nosotros se lo regulemos, usted mismo puede ajustar los retenedores haciendo una presión suave y constante sobre ellos durante un momento.
- Es posible que durante las primeras noches de uso sienta mayor salivación o incomodidad al tener un elemento extraño en la boca. Estas sensaciones son transitorias y es posible que en poco tiempo se le haga difícil prescindir de su uso.
- Debe usarlo **todas las noches durante dos semanas** antes de su control, salvo que sintiera molestias que imposibiliten su uso: si así fuera no lo siga intentando y acuda a control.
- Para su primer control **debe llegar con el plano puesto**, ojalá durante las dos horas previas a su cita. No se lo retire en la sala de espera, aguarde a que el dentista lo haga.
- Debe mantenerlo higienizado **cepillándolo a diario**. En farmacias venden unas pastillas efervescentes para limpiar prótesis dentales que le pueden ayudar en esto.
- Durante los meses de uso, el plano sufre un desgaste que le hace perder sus propiedades, por lo que se **debe controlar semestralmente**.