



DM SMILE · PIEDADE - SP

Guia de uso dos alinhadores ortodônticos

Orientações essenciais para manter seu tratamento no caminho certo, dia após dia.

REGRA PRINCIPAL

22 horas por dia

Ou o tempo diário determinado pelo seu dentista.



SUA ROTINA EM 4 PASSOS

O ciclo que se repete o dia todo

01

Retire para comer

Tire os alinhadores para comer ou beber qualquer líquido diferente de água.

02

Guarde no estojo

Imediatamente no estojo. Nunca em guardanapos ou soltos sobre a mesa.

03

Higienize

Dentes e alinhadores, antes de recolocar, sempre que possível.

04

Recoloque

Assim que terminar. O alinhador só atua enquanto posicionado.

Como colocar e retirar



Para colocar

Lave bem as mãos antes de manusear. Coloque com os dedos e pressione suavemente até encaixar por completo. Não morda o alinhador para forçá-lo, a menos que seu dentista tenha orientado o uso de acessórios próprios.



Para retirar

Solte delicadamente pelos dentes posteriores, alternando os lados, e depois remova a parte anterior. Evite puxar com força por apenas um lado.



Guarde sempre no estojo rígido e limpo

Não coloque no bolso, não deixe solto na mochila e mantenha fora do alcance de crianças e animais — evita perda, contaminação, deformação ou quebra. Se o alinhador for perdido, quebrar ou não encaixar bem, entre em contato com a clínica. Não avance para outro alinhador nem volte ao anterior sem orientação.

HIGIENE DOS ALINHADORES

O que fazer e o que evitar



FAÇA

Enxágue com água fria ou morna.
Escove delicadamente com escova macia exclusiva para os alinhadores.
Use somente o produto de limpeza recomendado pela clínica ou fabricante.



EVITE

Água quente ou fervente.
Pasta de dente abrasiva, álcool ou água sanitária.
Enxaguatórios de cor intensa — podem riscar, manchar ou deformar.

ALIMENTAÇÃO E BEBIDAS

Enquanto estiver usando o alinhador



FAÇA

Beba somente água com o alinhador colocado.

Retire para todas as refeições e lanches.
Escove e use fio dental antes de recolocar; se não puder, enxágue bem.

EVITE

Bebidas quentes — podem deformar o material.
Bebidas açucaradas ou pigmentadas com o alinhador colocado.
Recolocar sem higienizar dentes e alinhador.

DESCONFORTO E ADAPTAÇÃO

O que é normal, e o que não é



Normal nos primeiros dias

Pressão leve ou sensibilidade a cada novo alinhador. Costuma fazer parte da adaptação ao movimento dentário.



Fale com a clínica se houver

Borda machucando, dor intensa, ferida persistente, inchaço ou dificuldade para encaixar. Não corte, aqueça ou lixe o alinhador sem orientação.

"A regularidade de uso é decisiva — use também para dormir, e retire apenas nos momentos necessários."

TROCA SOMENTE NA DATA INDICADA · GUARDE O ANTERIOR LIMPO E IDENTIFICADO

Dúvidas ou imprevistos?

Se ficar muitas horas sem usar, esquecer uma troca ou tiver qualquer dúvida, avise a clínica em vez de tentar compensar por conta própria.

Falar com a clínica

Estas são orientações gerais. As instruções individualizadas dadas pelo seu dentista têm prioridade.



DM Smile · Praça da Bandeira, 56 - Centro, Piedade - SP, 18170-061
Telefone: [\(15\) 99742-0030](tel:(15)99742-0030) · © 2026 Todos os direitos reservados.