

Os seus alinhadores *Invisalign*®

Como colocar, retirar, limpar e guardar os alinhadores, em passos simples.

Use-os quase todo o dia

Use os alinhadores cerca de **22 horas por dia**, incluindo durante a noite. Retire-os apenas para comer, beber algo que não seja água fria e lavar os dentes.

Colocar

1. Lave as mãos e os alinhadores.
2. Encaixe o alinhador nos dentes da frente.
3. Pressione com a ponta dos dedos sobre os dentes de trás até encaixar.

| Não morda para os encaixar: pode danificá-los.

Retirar

1. Comece pelos dentes de trás, de um dos lados.
2. Solte com a ponta dos dedos, depois o outro lado.
3. Retire o alinhador pela frente, com cuidado.

| Evite objetos afiados para os retirar.

Comer e beber

Retire os alinhadores para comer e para beber tudo o que não seja água fria. Antes de os voltar a colocar, **lave os dentes**, para não prender restos de comida.

Limpar

- Lave-os de manhã e à noite.
- Escove-os com uma escova macia e passe-os por água fria ou morna.
- Não use água quente: deforma o plástico.
- Evite pasta de dentes abrasiva, que risca e tira a transparência.

Guardar

Sempre que não os estiver a usar, guarde-os **no estojo**. Um alinhador embrulhado num guardanapo perde-se com facilidade.

Mudar de alinhador

Passe ao alinhador seguinte na data indicada pela médica, pela ordem numerada. **Guarde o alinhador anterior** no estojo: pode ser útil se perder ou partir o atual.

Se algo não estiver bem

Se um alinhador partir, se perder ou se sentir dor fora do normal, contacte a clínica.