



CONSEJOS PARA USO E HIGIENE DE PLACAS O FÉRULAS DE DESCARGA

Descripción

Una placa (o férula) de descarga oclusal es un dispositivo de tratamiento elaborado a medida que ha de adaptar con mucho cuidado y permanentemente el dentista, para diagnosticar y combatir la compleja patología causada por, o acompañada de, los hábitos de apretamiento y/o rechinar de los dientes, así como de las sobrecargas neuromusculares que provocan estos hábitos. Consiste en un aparato plástico bucal que se coloca en una de las arcadas dentarias para evitar que entren en contacto unos dientes con otros, como lo cual se permite:

- "olvidar" las posiciones mandibulares inadecuadas a que fuerza el engranaje incorrecto de los dientes de ambas arcadas cuando se mantienen apretadas (de aquí la calificación de desprogramación que se les da).
- Llevar la mandíbula a una posición articularmente adecuada cuando se muerde sobre ella, gracias a la especial orientación de las superficies de la placa en que se aguantan los dientes al cerrar la boca, y
- evitar el desgaste de los dientes, ya que el plástico de la placa es más blando y desgastable que estos.

También se puede utilizar como diagnóstico *ex juvantibus* de disfunción articular craneomandibular es decir, como medio de investigación si una sintomatología compatible con dicha patología es causada o no por la boca.

Limitaciones

Este tratamiento no evita "per se" el hábito de apretar o rechinar de los dientes, ni asegura la eliminación de la tensión muscular o de las molestias derivadas de la disfunción articular craneomandibular, por bien que la utilización adecuada, cuando menos, aliviará los posibles dolores musculares y protegerá sus dientes.

Instrucciones de manejo, cuidado y mantenimiento

Al tratarse de un tratamiento complejo, resulta muy importante su colaboración hasta la adaptación completa, que requerirá un tiempo determinado.

Para conseguir un buen funcionamiento, habrá de seguir detenidamente las siguientes Instrucciones de Manejo, Cuidado y Mantenimiento, que le facilitarán la utilización de este sistema de protección de sus sistemas dentario y neuromuscular.

Adaptación y hábito

Al principio:

- Notará una sensación de ocupación o cuerpo extraño, que normalmente desaparece en unas semanas.
- Le aumentará la producción de saliva, aunque se normalizará paulativamente.
- Tendrá algunas dificultades a la hora de hablar, debido a la ocupación de espacio en su boca, por lo cual probablemente necesitará un entrenamiento para aprender a vocalizar algunas palabras; cosa que habitualmente se consigue en unas pocas semanas.
- Puede notar algunas molestias en las zonas donde se aguanta la férula, sobre todo a la altura de los bordes: si aumentan o no ceden al cabo de cuatro o cinco días, y si se le forman heridas, pídasenos visita inmediatamente.

Recomendaciones higiénicas

Su placa o férula se debe conservar limpia, igual que sus dientes. Cepíllela tras cada uso con un cepillo y jabón líquido. El hecho de no hacerlo puede provocar que coja mal olor y mal sabor. Al menos cada semana, se debe sumergir en agua a la cual habrá añadido una pastilla efervescente limpiadora de prótesis dentales durante 1 o 2 horas. Antes de ponérsela de nuevo, límpiela bien con un cepillo y pasta dentífrica.

Colocación y desinserción

La placa de descarga se debe colocar en su lugar con los dedos y siempre mojada.

Nunca la introduzca y muerda sobre ella sin estar debidamente colocada en su lugar, porque puede fracturarla o provocarse heridas en las encías.

Tras retirarla, estirando a la vez de ambos lados y también con los dedos, límpiela y deposítela en la caja destinada a su fin.

Revisiones e incidencias

La férula necesitará periódicamente ajustes y reparaciones. Vaya a la revisión con la periodicidad que le recomendamos a cada consulta, y en caso alguno no deje pasar más de 6 meses sin que se la revisamos. Si no ha utilizado su placa durante unos días y al ponérsela de nuevo nota que le hace daño, no fuerce su introducción: Pídasenos visita, puesto que se puede haber producido algún movimiento dentario que haría necesaria alguna corrección.

Atención! Siempre que aparezca una molestia en las encías o en los dientes, lo debe comunicar a la consulta y pedir hora, aunque al principio, como que estas molestias son normales, si no son importantes puede esperar cuatro o cinco días. Pero si una vez transcurrido este tiempo no hubieran desaparecido, o si empeoraran con el paso de los días, lo debe comunicar y pedir hora inmediatamente.

Si surge algún problema, no intente resolverlo usted mismo: solicite hora de visita. No deje adaptar su férula a nadie más que a su dentista, puesto que él es el facultativo que las ha prescrito y adaptado, y el único que puede hacerlo.