

## Conseils et précautions après la dépose d'un appareil fixe

Après la dépose de l'appareil fixe, le résultat est encore **instable**. Afin d'éviter que les dents tentent de retourner à leur position de départ, un ou plusieurs appareils de contention sont mis en place le jour de la dépose. Ces appareils peuvent être fixes (attelles collées à l'arrière des dents) ou amovibles (gouttières, tooth positionner...).

### *Si des attelles de contention ont été collées à l'arrière de vos dents..*

Il s'agit de fins fils métalliques collés sur la face arrière des incisives et des canines. Ces fils peuvent vous gêner au début, mais quelques jours suffisent en général pour que votre bouche s'y habitue complètement. Il est conseillé de les garder min. 2 ans, bien qu'il soit tout à fait possible de les garder bien plus longtemps : certains patients les gardent même plusieurs dizaines d'années par mesure de sécurité.



Insistez bien sur la zone de l'attelle lors du brossage, en tenant votre brosse à dents verticalement, et utilisez de petites brossettes interdentaires pour nettoyer entre les dents, sous l'attelle de contention. Profitez-en pour vérifier régulièrement que l'attelle n'est pas décollée et qu'elle continue ainsi à garantir le résultat du traitement. L'attelle pouvant accélérer la formation du tartre, vous pouvez passer voir votre dentiste 2 fois par an pour un détartrage.

### *Si on vous a demandé de porter un appareil de contention amovible..*

Respectez scrupuleusement les consignes de port de votre appareil amovible. Si au bout de quelques jours, vous éprouvez toujours des difficultés à vous habituer à votre appareil amovible, surtout n'arrêter pas le port de votre propre chef mais recontactez-nous. Juste après la dépose des plaquettes, quelques jours sans porter votre appareil de contention suffisent parfois à ce que les dents bougent.

Il est important de porter l'appareil un minimum de 8 heures

par tranche de 24 heures. Pour cette raison, s'il vous arrive au début de perdre votre appareil pendant la nuit, portez-le en plus quelques heures la journée (profitez des périodes de calme : ordinateur, télévision, etc...), jusqu'à ce qu'il ne tombe plus pendant la nuit.



Pour entretenir votre appareil amovible, brossez-le matin et soir avec du dentifrice et rincez-le à l'eau froide (de l'eau trop chaude pourrait déformer l'appareil). Si un dépôt de tartre se forme, et qu'il ne part pas au brossage, faites tremper votre appareil soit dans des comprimés pour les prothèses dentaires (Coréga®, Stéra-dent®) soit dans du vinaigre de cuisine froid pendant 10-20 minutes (c'est plus simple et encore plus efficace). Après 1 an, vous pourrez l'essayer une fois par semaine pour vous assurer qu'ils se mettent bien. Si ce n'est pas le cas, reportez-les la nuit durant 1 semaine.