

Félicitations !

Te voilà enfin sans appareil à plaquettes.

Cependant, des appareils de contention sont indispensables pour maintenir ce beau résultat !

Si tu as une **barre de contention** collée derrière les dents, veille à bien la brosser, à ne pas ronger tes ongles ni à utiliser de cure-dents, car cela pourrait la décoller. Si cela arrive, contacte-nous par téléphone pour fixer un rendez-vous et la recoller.



Si tu as un **positionneur nocturne en silicone**, tu peux les faire tremper régulièrement dans de l'eau avec une demi pastille effervescente (Corega[®] ou Steradent[®]). Veille aussi à bien le nettoyer le soir avec ta brosse et du dentifrice et à le mettre en bouche toutes les nuits.

S'il tombe la nuit, tu peux le porter aussi durant la soirée pour que ta bouche s'habitue à le garder en place toute la nuit. N'hésite pas à rincer ton nez à l'eau de mer (Sterimar[®], Physiomer[®], ...) puis à te moucher avant de mettre l'appareil.

Après 1 an, tu pourras l'essayer une fois par semaine pour t'assurer qu'il se met bien. Si ce n'est pas le cas, reporte-le la nuit durant 1 semaine.



Si tu as des **gouttières en plastique**, tu peux les faire tremper régulièrement dans de l'eau avec une demi pastille effervescente (Corega[®] ou Steradent[®]). Veille à bien les mettre en bouche toutes les nuits.

Après 1 an, tu pourras les essayer une fois par semaine pour t'assurer qu'elles se mettent bien. Si ce n'est pas le cas, reporte-les la nuit durant 1 semaine.



Merci encore pour ta motivation et à très bientôt.

Chênée, le «date_du_jour»
«praticien_nom» «praticien_prenom»