



COMMENT PRENDRE SOIN DE VOTRE NOUVEL APPAREIL ?



FÉLICITATIONS !

VOUS PORTEZ UN NOUVEL APPAREIL
DENTAIRE.

VOUS TROUVEREZ ICI UNE
SÉRIE D'INFORMATIONS ET
DE CONSEILS UTILES POUR
EN PRENDRE SOIN.

LES PREMIERS JOURS...

- Les dents peuvent devenir **sensibles** quelques heures après la pose de l'appareil. Cette sensibilité dure en général 2 à 5 jours.
- Lors de la mastication, une sensibilité est possible plus longtemps (1 à 2 semaines).
- **Nos conseils :**
 - Prévoyez des aliments faciles à manger les premiers jours (pâtes, poisson, viande hachée...).
 - Si la gêne devient trop importante, vous pouvez prendre les anti-inflammatoires qui vous ont été conseillés pendant votre rendez-vous. Si vous n'y êtes pas intolérant, un paracétamol ou un ibuprofène est généralement ce qu'il y a de plus efficace.

LES PREMIERS JOURS...

- Dans de nombreux cas, nous collons des **cales de protection** sur vos molaires supérieures (bleues) ou à l'arrière des incisives supérieures (blanches).
- A quoi servent-elles ? Si vos dents du haut recouvrent trop vos dents du bas, vous risquez de mordre sur vos plaquettes du bas et de les décoller. Les cales ajoutent une petite surépaisseur qui permet d'éviter ce désagrément.
- **Notre conseil :**
Au début, ces cales vous gêneront probablement beaucoup pour manger, parce que vos dents se toucheront moins. Soyez patients, les contacts entre les dents vont en grande partie réapparaître après deux semaines et la gêne disparaîtra.

CONSEILS D'HYGIÈNE

- Un **brossage 2x / jour** (matin et soir) est INDISPENSABLE pendant 4 à 6 minutes (1 ou 2 minutes de plus que le brossage sans appareil).
- L'utilisation d'une **brosse à dents électrique** est recommandée.
 - Plutôt que d'utiliser les embouts spéciaux « orthodontiques », privilégiez les têtes de petite taille et très souples (type *sensitive*) qui permettent d'accéder aux recoins de l'appareil et d'effectuer un massage de la gencive sans vous blesser.
 - Si vous n'avez pas de brosse à dents électrique, n'importe quelle brosse à dents manuelle « d'entrée de gamme » d'une bonne marque (Braun®, Oral-B®,...) conviendra parfaitement.

CONSEILS D'HYGIÈNE

COMMENT SE BROSSER LES DENTS AVEC UN APPAREIL FIXE ?

1. **Brossage / massage de la gencive**
et de la base des dents
 - Toujours à effectuer en premier lieu.
 - C'est le plus important ! Il permet d'éviter le gonflement de la gencive.



CONSEILS D'HYGIÈNE

COMMENT SE BROSSER LES DENTS AVEC UN APPAREIL FIXE ?

2. Brossage des dents et de l'appareil

- Faire des mouvements horizontaux au-dessus puis en dessous du fil qui passe dans les plaquettes, en dirigeant les poils de la brosse vers le fil.
- Ne pas oublier de brosser également les autres faces des dents (au-dessus, à l'intérieur,...).



CONSEILS D'HYGIÈNE

COMMENT SE BROSSER LES DENTS AVEC UN APPAREIL FIXE ?

3. Passage des brossettes interdentaires

- Brosser verticalement entre le fil et les dents pour déloger les aliments qui pourraient y être coincés.
- Vous trouverez une brossette de démonstration dans la trousse qui vous été remise.
- Vous pouvez aussi vous servir de fil dentaire (avec une partie rigide, de type Super Floss®).



CONSEILS D'HYGIÈNE

COMMENT SE BROSSER LES DENTS AVEC UN APPAREIL FIXE ?

EN RÉSUMÉ...

1. Brossage / massage de la gencive
2. Brossage des dents et de l'appareil
3. Passage des brossettes

CONSEILS D'HYGIÈNE

LES CONSÉQUENCES D'UN MANQUE DE BROSSAGE

- **Gonflement et inflammation de la gencive**
La partie de la dent recouverte par la gencive ne peut plus être brossée. C'est le début du déchaussement !
- **Décalcifications** (= taches blanches et caries)
Ces taches sont des caries débutantes. Une fois présentes, la dent est abîmée définitivement !



LES PRÉCAUTIONS

**Plus vous prendrez soin de votre appareil,
plus vite vous obtiendrez le sourire que vous désirez.**

- Un appareil dentaire est fragile. Les plaquettes sont collées avec une colle résistante, mais il arrive qu'elles se décollent lors d'un choc. Vous devrez prendre certaines précautions pour éviter de les décoller.

!!! 1 plaquette décollée = 1 mois de traitement supplémentaire !!!

LES PRÉCAUTIONS

LES ALIMENTS À ÉVITER

- Deux types d'aliments sont à fuir pendant toute la durée de votre traitement, pour éviter de décoller des plaquettes :
 - Les **aliments durs**, comme les baguettes, carottes, pommes, cacahuètes... Evitez de mordre à pleines dents dans ces aliments : coupez-les plutôt en petits morceaux et mangez-les lentement avec les dents du fond de la bouche.
 - Les **aliments collants**, comme les chewing-gum, caramels, Chokotoff®, nougats... Mieux vaut les éviter tout à fait.



LES PRÉCAUTIONS

LES MAUVAISES HABITUDES À BANNIR

- Certaines mauvaises habitudes sont également à bannir, comme :
 - Se ronger les **ongles**
 - **Mordiller** son stylo
 - Sucer son **pouce**

LES PRÉCAUTIONS

QUE FAIRE SI VOUS DÉCOLLEZ UNE PLAQUETTE ?

- **Contactez le cabinet**
En fonction du type de plaquette et du stade de votre traitement, nous évaluerons ensemble la nécessité d'intercaler un rendez-vous pour la recoller ou nous préverrons une durée suffisante pour pouvoir la recoller lors de votre prochain rendez-vous.
- Les plannings étant très chargés, dans la majorité des cas la plaquette sera recollée lors de votre prochain rendez-vous de contrôle.
Pensez à la prendre avec vous !!

LES URGENCES

- Beaucoup de **petites urgences** peuvent être résolues facilement à la maison.

- *« Mon appareil irrite l'intérieur de ma joue ou de ma lèvre »*

1. Commencez par bien **sécher** l'endroit gênant
2. Appliquez un petit morceau de **cire** de protection par dessus la partie de l'appareil qui vous blesse.

Cette cire de protection se trouve dans la trousse que nous vous avons remise. Si vous veniez à en manquer, n'hésitez pas à nous en redemander.



LES URGENCES

- *« Mon fil est sorti de la dernière plaque »*

Cela peut se produire au début du traitement quand les fils sont encore très souples. Si l'arc vous pique, vous pouvez essayer de le coincer sous la dernière plaque à l'aide d'une pince à épiler et nous contacter pour le remettre en place.

S'il ne vous gêne pas, nous le replacerons lors de votre prochaine visite.



LES PREMIERS
JOURS...

CONSEILS
D'HYGIÈNE

LES
PRÉCAUTIONS

LES URGENCES

A BIENTÔT !

LES URGENCES

- « Une ligature en métal s'est dépliée et elle pique la joue »

Vous pouvez essayer de la replier vers la dent en appuyant doucement avec la gomme d'un porte-mine.



LES PREMIERS
JOURS...

CONSEILS
D'HYGIÈNE

LES
PRÉCAUTIONS

LES URGENCES

A BIENTÔT !

LES URGENCES

Dans tous les cas, **n'hésitez jamais à nous appeler** si vous ressentez une gêne. Nous vous conseillerons sur la conduite à tenir et, au besoin, nous vous intercalerons le plus rapidement possible pour supprimer la cause de l'inconfort.



LES PREMIERS
JOURS...

CONSEILS
D'HYGIÈNE

LES
PRÉCAUTIONS

LES URGENCES

A BIENTÔT !

LES URGENCES

Vous pourrez retrouver ce diaporama et d'autres informations utiles
sur notre site internet :

WWW.ORTHO-CROC.BE

A bientôt !