

## Quelques conseils pour bien porter et entretenir ton activateur OU tes bielles...

*Tout dépend de toi !!!*

Pour réussir cette phase de ton traitement et que celle-ci dure un minimum de temps, j'ai besoin de ta **coopération**.

Tu dois porter ton appareil **au moins 12 à 14 par 24 heures** :

- Toute la nuit, pendant ton sommeil
- Pendant la journée durant les activités calmes, en faisant tes devoirs, en lisant, en regardant la télévision, en écoutant de la musique, etc...

Les premières nuits pourront te sembler pénibles. Cela correspond à un temps d'adaptation normal.

*Ne te décourage pas.*

### Recommandations

#### ★ Alimentation

**Ne mange pas avec ton appareil**

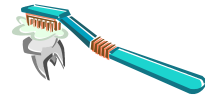
Il faut veiller à diminuer les boissons sucrées (sodas, jus de fruits), les sucreries (aliments collants...) et les grignotages qui favorisent le développement de caries.

#### ★ Hygiène

Il est indispensable de maintenir une bouche propre et de te brosser les dents

3 minutes minimum, 3 fois par jour.

Il est conseillé **de faire une visite de contrôle tous les ans chez le dentiste** pour prévenir ou détecter tout début de carie.



**Ton appareil** doit toujours rester propre (ne pas changer de couleur, ne pas sentir mauvais).

Tu dois nettoyer, la partie qui va dans la bouche, 1 à 2 fois par jour avec ta brosse à dent et éventuellement le faire tremper de temps en temps dans du bain de bouche.

Tu dois également demander à tes parents de laver le bandeau quand il est sale.

#### ★ Consignes

Tu dois veiller à l'**intégrité de l'appareil**.

Préviens-nous dès que quelque chose gêne, blesse ou est cassé.

**Range bien ton appareil dans sa boîte ou sa pochette.**

Tu dois abandonner des **habitudes nocives** : Sucrer son pouce, Se ronger les ongles ou « Mâchouiller » les crayons.

**A ta prochaine visite, n'oublie pas de m'apporter ton appareil et ce calendrier sur lequel tu dois indiquer chaque jour le nombre d'heure de port de ton appareil.**

