

Quelques conseils pour entretenir ton appareil amovible ...

Ton orthodontiste veut te donner un super sourire !!

Les premiers jours :

Tu peux être un peu gêné. C'est le temps d'adaptation. Cela est normal et ne doit pas t'inquiéter.

Il est possible que ton élocution soit perturbée. Pour t'adapter rapidement, parles ou lis à haute voix.

Tu peux aussi demander à tes parents de te donner un calmant pour t'aider, si tu as un peu mal.

Ton appareil est constitué de:

Plaque résine peut se casser si tu joues avec

Crochets métalliques qui peuvent se déformer si tu n'en prends pas soins

Tout ce matériel est donc fragile et ton orthodontiste compte sur toi pour l'aider, à le maintenir intact.

★ Hygiène

Il est indispensable de maintenir une bouche propre. Des conseils relatifs au brossage te seront donnés au début du traitement et ton hygiène sera contrôlée à chaque visite.

Un brossage, de **3 minutes minimum**, doit être fait **3 fois par jour** :

- le matin, après le petit déjeuner
- le midi (S'il est impossible de te brosser les dents le midi, tu les brosseras après le goûter)
- le soir, avant de se coucher



Le brossage doit être soigneux, particulièrement à la limite des gencives et des dents.

Il est indispensable 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 le nettoyer après chaque repas avec ta brosse à dent et éventuellement le faire tremper de temps en temps dans du bain de bouche.

★ Alimentation

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

Ne mange pas d'aliments collants ou trop durs qui peuvent déformer, voire casser ton appareil.

★ Coopération

Pour mener à bien le traitement, il faut respecter les rendez-vous fixés, suivre les consignes données, mettre les auxiliaires (élastiques par exemple) durant le temps prescrit.

Tu dois veiller à l'intégrité de l'appareil. Préviens-nous dès que quelque chose gêne, blesse ou est cassé. Au début du document il est noté les différents composants de ton appareil, apprends à les reconnaître pour pouvoir nous décrire ton problème.

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

Il est préférable que tu ne pratiques pas certains **sports** avec ton appareil (karaté, judo, piscine, ski...)



Ces conseils et informations seront complétés par les explications que nous serons amenés à te communiquer. Si à quelque moment que ce soit, tu as une incertitude, n'hésite pas à nous contacter par téléphone ou par mail, ou à nous questionner lors de ton rendez-vous.

Ton sourire  et ta satisfaction en fin de traitement seront notre meilleure récompense !