

Quelques conseils pour entretenir ton appareil d'expansion maxillaire : Quad Hélix ou Disjoncteur

Ton orthodontiste veut te donner un super sourire !!

Il te faut prendre bien soin de cet appareillage et suivre scrupuleusement quelques règles, pour mener cette phase du traitement à bien en un minimum de temps.

Les premiers jours :

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

Tu peux demander à tes parents de te donner un calmant pour t'aider et mettre une noisette de cire orthodontique (comestible).

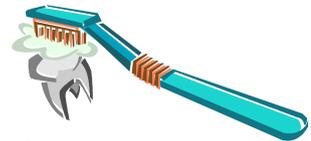
Hygiène

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.

Toutefois, il est **indispensable de faire une visite de contrôle tous les 6 mois chez le dentiste** pour prévenir ou détecter tout début de carie.

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



ATTENTION : Une hygiène insuffisante peut entraîner des lésions carieuses débutantes (taches blanches de décalcifications), une gingivite (inflammation des gencives) ou autres lésions parodontales (de l'os et de la gencive), autant de problèmes qui peuvent devenir irréversibles.

Alimentation

Ton alimentation va peut-être changer un peu, certaines choses sont totalement interdites et d'autres sont à manger avec précautions.

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

Ne pas manger

Les aliments **collants** (nougat, caramel, chewing-gum, bonbons, barres de céréales, fruits secs ...)



Les aliments **trop durs** sont également à éviter.

Ne croque pas de sucettes, de fruits secs (noix, noisettes...), de carottes crues, de crouton de pain.

Évite les sandwiches. Sinon, préfère les sandwiches en pain de mie ou viennois qu'un sandwich à la baguette ou une pizza à pâte dure.

Ces aliments peuvent déformer, voire casser ton appareil.

★ Coopération

Pour mener à bien le traitement, il faut respecter les rendez-vous fixés, suivre les consignes données, durant le temps prescrit.

Tu dois veiller à l'abandon des habitudes nocives :



Ne suce pas ton pouce

Ne te sert pas de tes dents comme d'un instrument ! Tu ne dois pas te ronger les ongles ou « mâchouiller » tes crayons.

Tu dois veiller à l'intégrité de l'appareil :

- Si quelque chose te gêne ou te blesse, téléphones nous, un rendez-vous te sera donné dans les meilleurs délais.
- Si quelque chose est cassé ou décollé, pense à nous prévenir pour que nous puissions aménager un temps plus long de rendez-vous pour pouvoir te réparer tout ça.

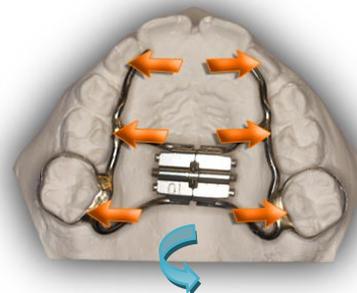
Ces conseils et informations seront complétés par les explications que nous serons amenés à te communiquer. Si à quelque moment que ce soit, tu as une incertitude, n'hésite pas à nous contacter par téléphone ou par mail, ou à nous questionner lors de ton rendez-vous

Activation de ton Disjoncteur

(ne concerne pas le Quad Helix)

Un de parents doit activer ton disjoncteur à la fréquence demandée (souvent tous les 2 jours).

Pour cela il faudra faire $\frac{1}{4}$ de tour avec la clé fournie de l'avant vers l'arrière (flèche bleue).



Bon Courage