

## Quelques conseils pour entretenir votre appareil multi attaches

Votre appareil est constitué de:

**brackets ou attaches** (métalliques ou céramiques) qui sont collées sur la face visibles des dents

**bagues** : anneaux qui entourent les dents du fond (pas toujours utilisés)

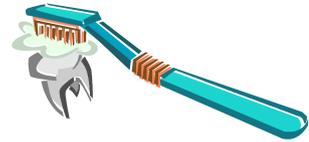
**un arc** : fil qui fait travailler les dents.

### ★ Hygiène

Il est indispensable de maintenir une bouche propre. Des conseils relatifs au brossage vous seront donnés au début du traitement et votre 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
- le soir, avant de se coucher



**Le brossage doit être soigneux, particulièrement à la limite des gencives et des dents.** Il peut être complété en utilisant des petites brochettes interdentaires que l'on trouve en pharmacie. Ces brochettes permettent de passer sous l'arc, afin de nettoyer entre les brackets et l'arc.

Un traitement orthodontique effectué dans des bonnes conditions d'hygiène, n'entraîne pas de lésion carieuse. 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.

**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

Il faut veiller à diminuer les boissons sucrées et les grignotages qui favorisent le développement de caries.

Ne mangez pas d'aliments **collants** ( chewing-gum, bonbons, fruits secs ...) ou **trop durs**.

Ne croquez pas dans les pommes, les poires ou les fruits croquants (mangez les coupés en petits morceaux ou cuits). Attention aux fruits à noyaux (abricots, olives...).

Évitez les sandwiches. Sinon, préférez les sandwiches en pain de mie qu'un sandwich à la baguette.

**Ces aliments peuvent déformer, voire casser votre appareil.**

## Coopération

Pour mener à bien le traitement, il faut :

- Respecter les rendez-vous fixés et suivre les consignes données.
- Veiller à l'intégrité de l'appareil : Prévenez nous dès que quelque chose gêne, blesse ou est cassé. En attendant votre rendez-vous, vous pouvez mettre de la cire sur les endroits qui vous gênent.  
Au début du document, il est noté les différents composants de votre appareil. Cela vous aidera à mieux nous décrire votre problème.
- Veiller à l'abandon des habitudes nocives : l'onicophagie (se ronger les ongles) ou « mâchouiller » les crayons.
- Evitez les sports de combats (judo, boxe...) à moins d'utiliser un protège dents

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



*Votre sourire  et votre satisfaction en fin de traitement seront notre meilleure récompense !*