

Quelques conseils pour entretenir ton appareil multi attaches...

Ton orthodontiste veut te donner un super sourire !!

Comme tu as pu le constater la pose est longue et délicate.

Il te faut donc prendre bien soin de cet appareillage et suivre scrupuleusement quelques règles, pour mener ton 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.

L'irritation de la muqueuse, due au frottement des brackets, est une réaction classique et elle peut être atténuée par la mise en place d'une noisette de cire orthodontique. Celle-ci est comestible et te protégera le temps que la muqueuse s'habitue.

Ton appareil est constitué de:

bagues : anneaux qui entourent les dents du fond.

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

un arc : fil qui fait travailler les dents.

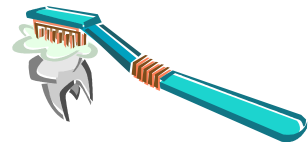
Tout ce matériel est fragile et ton orthodontiste compte sur toi pour l'aider, à le maintenir intact.

★ 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 peut être complété en utilisant des petites brossettes interdentaires que l'on trouve en pharmacie. Ces brossettes 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

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.

Ne croque pas dans les pommes, les poires ou les fruits croquants 

(mange les coupés en petits morceaux ou cuits). Attention aux fruits à noyaux (abricots, olives...), retire le noyau avant de les manger.

Attention aux os de poulets, cailles.....  ne les ronge pas...

Évite les sandwichs. Sinon, préfère les sandwichs 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.


Éviter de boire

Les **sodas** sont en général trop sucrés et peuvent endommager le ciment qui colle tes bagues.



Coopération

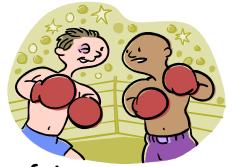
Pour mener à bien le traitement, il faut respecter les rendez-vous fixés, suivre les consignes données, mettre les auxiliaires (élastiques par exemple) durant le temps prescrit.

Tu dois veiller à l'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.

L'appareillage est prévu pour une utilisation.....normale de la bouche!



Tu dois éviter les sports de combats (judo, boxe...) à moins d'utiliser un protège dents que l'on trouve dans les magasins de sports ou que nous pouvons faire faire sur mesure.

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.
-

Au début du document il est noté les différents composants de ton appareil, apprends à les reconnaître pour pouvoir nous décrire ton problème.

ATTENTION, ne joues pas avec ton appareil, ne retire pas l'arc tout seul, tu risquerais de te blesser.

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 !