

## **L'orthodontie, conseils utiles !**

Les appareils amovibles :

- Toujours bien les porter, selon les recommandations des praticiens.
  
- Toujours bien les nettoyer et en même temps que le brossage des dents (après chaque repas).
  
- S'ils sont portés uniquement la nuit, les ranger dans un endroit propre et sec dans la boîte fournie à cet effet par les praticiens.
  
- Les manipuler délicatement.
  
- Ne pas manger de chewing-gums.
  
- Ne pas se décourager, il faut toujours quelques jours pour s'adapter (élocution, mastication, salivation).

Les appareils fixes :

- Les premiers jours sont toujours difficiles :

Prévoir une alimentation adaptée (molle) ne pas hésiter à recourir à des antalgiques les premiers jours.

Faire des bains de bouche dès la première irritation.

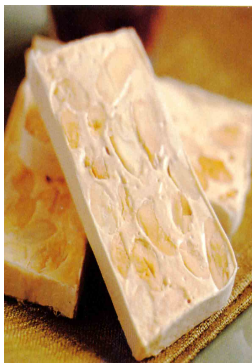
Utiliser la cire de protection pour éviter les irritations des joues ou de la langue.

Les interdits :

Tous les aliments collants (exemple : chewing-gums, bonbons, etc.) sont interdits !



Les aliments ci-dessous sont également interdits :



**Le Nougat** ☐ ☐ ☐ / ☐ **Les Caramels** ☐ ☐ / ☐ ☐ **Les Noisettes ou Noix**

Ne pas mastiquer les crayons



Ne pas se ronger les ongles

**Que faire en cas de problèmes ?**

-- Si une bague est descellée ou un verrou décollé :

Téléphoner rapidement au cabinet pour avancer le rendez-vous.

-- Arc détaché ou cassé : ne pas tordre l'arc, mettre de la cire de protection et appeler le cabinet rapidement.

-- Gencive gonflée et qui saigne : frotter doucement la gencive avec une brosse à dents souple et du bain de bouche au moins trois fois par jour.

Appliquer un gel anti-inflammatoire si nécessaire.

Appeler le cabinet si les gênes persistent.

-- En cas de perte d'un appareil : appeler rapidement le cabinet pour ne pas perdre trop de temps dans le traitement.

Très important en période de contention car risque de récurrence ou de malposition dentaire.