



## INSTRUCTIONS APRÈS TRAITEMENT POUR LES APPAREILS ORTHODONTIQUES

### Comment manger avec un appareil dentaire

Qu'est-ce que vous pouvez manger ? Discutons d'abord de ce que vous ne devriez pas manger ! Si vous souhaitez perdre quelques kilos, la première semaine avec votre appareil dentaire est justement la meilleure occasion ! Au premier jour ou deux, limitez-vous à des aliments mous. Il faut éviter les viandes dures, les pains durs et les légumes crus. Bientôt, vous serez à nouveau capable de mordre un concombre. Cependant, vous devrez protéger vos appareils dentaires lorsque vous mangez, et cela est nécessaire tant que vous porterez votre appareil dentaire.

### Aliments à éviter

Glace (même si vous êtes prudent)

Jolly Ranchers, snickers et autres bonbons durs

Chewing-gum de toute sorte

Chips dures comme les Doritos

Les carottes, les pommes, les poires etc. doivent être découpées en petits morceaux.

Évitez le fond du sac de pop-corn - les grains durs sont dangereux Il ne faut pas

mâcher la viande de l'os, il faut la détacher

Les épis de maïs doivent être coupés en tranches

La croûte de pizza, les bagels et le pain français doivent être découpés en petits morceaux

Il ne faut pas ronger les stylos, les crayons et les ongles, car ceux-ci risquent d'endommager les appareils dentaires

### Douleur généralisée

Lorsque vous portez votre appareil dentaire, il se peut que vous ressentiez une douleur généralisée dans la bouche et que vos dents soient plus sensibles aux pressions exercées par la morsure, qui durera de trois à cinq jours. Vous pouvez soulager cette douleur en vous rinçant la bouche avec de l'eau froide, car les fils que nous plaçons sont activés thermiquement. En cas de forte sensibilité, prenez un analgésique que vous prenez habituellement contre les maux de tête ou des douleurs pareilles. Il est possible aussi de ressentir une irritation des lèvres, des joues et de la langue pendant une à deux semaines, car elles s'endurcissent et s'habituent à la surface de l'appareil dentaire. Pour soulager cette douleur, vous pouvez appliquer de la cire sur l'appareil dentaire. Nous vous montrons comment le faire !

### Desserrement des dents

Ceci est normal tout au long du traitement. Ne vous inquiétez pas ! C'est normal. Il faut que les dents se desserrent d'abord pour qu'elles puissent être déplacées. Les dents seront de nouveau fermement fixées dans leur nouvelle position corrigée.

### Sports

Si vous pratiquez une activité sportive, il est important de nous contacter pour obtenir des informations sur les précautions spécifiques. Il est recommandé de porter un protège-dents lors de la pratique de sports de contact. En cas d'accident au niveau du visage, vérifiez rapidement votre bouche et les appareils. Si les dents sont desserrées ou les appareils endommagés, appelez-nous immédiatement pour prendre rendez-vous. En attendant, soignez votre malaise comme vous le feriez pour toute autre douleur généralisée.



## Brossage et fil dentaire

### Brossage

Le brossage des dents et l'utilisation du fil dentaire sont particulièrement essentiels lorsque vous portez un appareil dentaire, afin que les dents et les gencives restent en bonne santé après le traitement dentaire. Les patients qui ne gardent pas leurs dents propres peuvent avoir besoin de rendez-vous plus fréquents chez le dentiste pour effectuer un nettoyage professionnel. Les adultes ayant des antécédents de maladie des gencives devraient également consulter un parodontiste pendant le déroulement du traitement orthodontique.

L'entretien de votre appareil dentaire se fait assez facilement en suivant ces conseils suivants :

Le premier élément à noter lors du nettoyage des dents est la présence de trois surfaces sur chaque dent qui nécessitent le brossage.

#### L'extérieur

Lorsque vous brossez la surface extérieure de vos dents, vous devez essayer de créer un angle de 45 degrés vers la ligne gingivale entre la tête de votre brosse à dents et la dent que vous brossez.

Il faut surtout faire en sorte que la zone située entre l'appareil et la gencive reste propre.

Essayez de broser trois dents à la fois. Veillez à ce que les aliments et la plaque dentaire soient complètement éliminés de ces dents avant de passer aux suivantes. Une fois les surfaces extérieures des dents du haut et du bas terminé, vous pouvez passer aux surfaces intérieures.

#### L'intérieur

Lorsque vous brossez les surfaces intérieures de vos dents, essayez de créer un angle de 45 degrés vers la ligne gingivale, comme vous l'avez fait pour les surfaces extérieures. Encore une fois, essayez de broser trois dents à la fois et vérifiez qu'elles sont propres avant de passer à l'étape suivante.

#### Le côté masticatoire

Le nettoyage des surfaces masticatoires des dents ne devrait pas être compliqué. Assurez-vous de broser trois dents à la fois avant de passer aux suivantes.

### Fil Dentaire

L'utilisation du fil dentaire en présence d'un appareil dentaire prend quelques minutes avant d'être maîtrisée, mais cet effort en vaut la peine.

Il existe deux (2) façons d'utiliser le fil dentaire -

utiliser un fil dentaire appelé Superfloss.

utiliser du fil dentaire ordinaire avec des enfileurs de fil dentaire.

Ils sont disponibles au rayon dentaire dans la plupart des magasins et pharmacies.

La première étape de l'utilisation du fil dentaire est de faire passer le fil sous le fil qui relie les appareils dentaires entre eux.

Une fois le fil dentaire passé sous le fil de l'appareil, il peut être enroulé autour de la dent d'un côté. Le fil dentaire est ensuite poussé vers le haut en direction de la ligne gingivale, puis tiré vers le bas en direction du fil de l'appareil. Ceci doit être répété quatre à cinq fois pour garantir l'élimination de toute la plaque. Assurez-vous de ne pas exercer trop de pression sur le fil lorsque vous le tirez vers le bas. Enroulez ensuite le fil autour de la dent adjacente. Une fois les deux dents terminées, il faut retirer le fil dentaire et répéter les étapes sur les deux dents suivantes.



Que faire en cas d'urgence ?

#### Soins d'urgence

En règle générale, il est possible de fixer un rendez-vous d'urgence en cas de douleur aiguë, de bagues desserrées, de fils cassés ou de quelque chose qui déborde et que vous ne pouvez pas vous occuper vous-même. Il est ainsi important de connaître le nom des pièces de vos appareils. Cela vous aidera, lorsque vous appelez le cabinet, à identifier la pièce qui est cassée ou qui n'est plus à sa place.

En cas d'urgence, par exemple si un bracket est cassé, un fil est desserré ou enfoncé, ou toute autre chose qui vous cause de la gêne, veuillez appeler le cabinet. Si nous ne sommes pas au cabinet, vous pouvez nous contacter aux numéros indiqués sur le répondeur. Nous prenons soin de nos patients et de leur confort au cours de leur traitement. Nous essaierons toujours de remédier à tout problème qui pourrait survenir dans les meilleurs délais.

#### Entretien des Appareils

Afin de terminer avec succès le plan de traitement, le patient doit coopérer avec son orthodontiste. Les dents et les mâchoires ne peuvent se rapprocher de leur position corrigée que si le patient porte systématiquement les élastiques, le casque orthodontique ou les autres appareils comme prescrit. Tout appareil endommagé prolonge la durée du traitement.

#### Consignes pour les gouttières

Portez vos gouttières en permanence, jusqu'à ce que le médecin vous indique de faire autrement.

Enlevez vos gouttières lorsque vous mangez... et mettez toujours votre gouttière dans son boîtier ! (Il arrive souvent que les appareils soient perdus dans les cantines scolaires ou dans les restaurants).

Nettoyez soigneusement les gouttières deux fois par jour à l'aide d'une brosse à dents et d'un dentifrice. Utiliser de l'eau à température ambiante. En brossant les gouttières, vous pouvez éliminer la plaque dentaire et les odeurs. Les produits nettoyants destinés aux appareils orthodontiques peuvent être utilisés, mais ils ne peuvent pas remplacer le brossage.

Lorsque les gouttières ne sont pas dans votre bouche, ils doivent TOUJOURS être conservés dans leur boîtier. Les animaux domestiques adorent les mâcher !

Au départ, il se peut que vous ayez du mal à parler. Entraînez-vous à parler, à lire ou à chanter à haute voix pour vous habituer plus vite.

Les gouttières se cassent facilement, il faut donc les traiter avec soin. En cas de perte ou de bris de gouttières, appelez-nous sans tarder.



Pour toute question ou préoccupation concernant vos gouttières, ou en cas de besoin d'ajustement de vos gouttières, appelez-nous. N'essayez pas de les ajuster vous-même.

Apportez toujours vos gouttières avec vous lors de vos rendez-vous.

Le remplacement des gouttières est coûteux... avec un entretien approprié, elles dureront des années ! Retirez les gouttières lorsque vous nagez.

Gardez les gouttières à l'écart de l'eau chaude, des tableaux de bord chauds, des poches, de la machine à laver et des serviettes de table. Consignes pour l'expansion palatine

Tournez les vis de votre expansion palatine comme indiqué. Insérez la clé dans le trou et tournez-la vers la flèche. Si vous ne pouvez pas vous présenter au rendez-vous prévu, cessez de tourner l'expansion palatine.

Veillez nous appeler si vous avez d'autres questions.

MERCI!

D'AVOIR CHOISI TRUDENT CLINICS