

RECOMMANDATIONS POUR UN TRAITEMENT ORTHODONTIQUE PAR ALIGNEURS

Félicitations ! Vos aligneurs viennent d'être posés et votre traitement commence. Voici quelques recommandations à suivre afin d'assurer un traitement dans les meilleures conditions.

LES PREMIERS JOURS



Il est tout à fait normal de « ressentir » les aligneurs les 2-3 premiers jours après la pose. Il faut compter **3 à 5 jours pour être complètement habitué.**

Par la suite, après chaque changement d'aligneurs, **la sensation d'« étreinte » ou de pression que l'on ressent disparaît au bout de quelques heures.** Si vous ressentez des douleurs, vous pouvez prendre un antalgique type PARACETAMOL.

PORT DES ALIGNEURS

- **Les aligneurs doivent être portés 22h/24** (à retirer uniquement lors des repas et du brossage).
- Il est possible, à titre exceptionnel uniquement (anniversaire, événement...), de retirer les aligneurs le temps d'une soirée.

• PRÉCAUTIONS ALIMENTAIRES

Aligneurs en bouche

- **Ne rien manger une fois que les aligneurs sont portés.** Pas de grignotage entre les repas.
- **Eviter de boire des boissons avec colorants** (café, thé) lorsque les aligneurs sont en bouche



Aligneurs hors de la bouche

- Aucune restriction alimentaire n'est à observer. **Tous les aliments sont autorisés !**

ENTRETIEN DES ALIGNEURS

- Les aligneurs doivent être **nettoyés 1 fois / jour.** L'entretien quotidien est réalisé avec **une deuxième brosse à dents, de l'eau froide et du savon liquide** (exemple : Savon de Marseille).
- Les solutions de désinfection type POLYDENT ou STERADENT peuvent être utilisées de façon ponctuelle (1 fois / semaine si nécessaire)
- Lorsque les aligneurs ne sont pas en bouche (pendant les repas), veillez à bien les ranger dans leurs étuis pour éviter de les perdre.



CHEWIES

- Les **CHEWIES** sont des rouleaux de silicone qui permettent en cas de besoin, d'améliorer l'adaptation des aligneurs sur les dents. Ils s'utilisent de la façon suivante : aligneurs en bouche, réalisez pendant 3 minutes plusieurs fois par jour des pressions de 20 secondes puis relâchement 20 secondes ainsi de suite sur les dents qui présentent des inadaptations. Les CHEWIES se rincent à l'eau froide et se réutilisent.

CAS DE TAQUET / BOUTON DÉCOLLÉ

- Si un **taquet ou un bouton métallique se décolle**, merci de **prendre contact avec le cabinet** rapidement au 04.22.53.14.80 ou bien en nous écrivant via l'application DENTALMONITORING afin de fixer un rendez-vous.

HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE



Lors d'un traitement d'orthodontie, il est très important de se brosser les dents et les gencives quotidiennement. Le maintien d'une hygiène bucco-dentaire de qualité constitue une des clés de la réussite de votre traitement. Voici quelques conseils pour vous aider :

- **Brossez vos dents après chaque repas** pendant 3 minutes
- **Brossez vos gencives** y compris en cas de saignement/gonflement (cela permettra de faire cicatriser et dégonfler les gencives)
- Utilisez une brosse à dents électrique (type ORAL B® ou PHILIPS®) ou une brosse à dents manuelle spéciale orthodontie (en pharmacie).
- En complément du brossage, l'emploi de fil dentaire, bossettes interdentaires, bains de bouche (PAROEX, LISTERINE ZERO) facilite l'élimination de la plaque dentaire résiduelle.



LE BROSSAGE EN 4 ÉTAPES

- 1 Mettre du dentifrice sur la brosse. Brosser chaque dent par des mouvements circulaires.
- 2 Brosser la jonction entre les dents et la gencive, en plaçant la brosse à 45° entre la gencive et l'éventuel taquet.
- 3 Brosser les faces, côté langue, de chaque dent.
Brosser le dessus des dents, en mouvements de va et vient.
- 4 Terminer par le brossage des gencives afin d'éviter leur inflammation.
Brosser la langue et le palais pour avoir une bonne haleine.