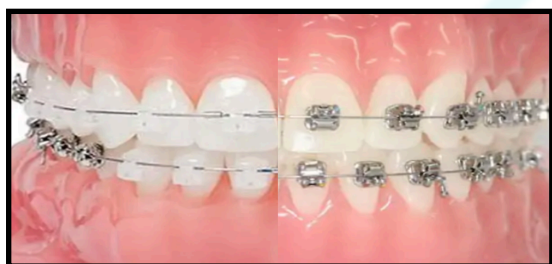


## RECOMMANDATIONS POUR UN TRAITEMENT ORTHODONTIQUE PAR BAGUES

Félicitations ! Votre appareil dentaire vient d'être posé et votre traitement démarre.  
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 une gêne lors de premiers jours après la pose de l'appareil dentaire. Il faut compter **3 à 5 jours pour être complètement habitué.**

Les dents vont commencer à s'aligner et vont être **sensibles à la pression** pendant la mastication. Si vous ressentez des douleurs, vous pouvez prendre un antalgique type PARACETAMOL.

### PRÉCAUTIONS ALIMENTAIRES

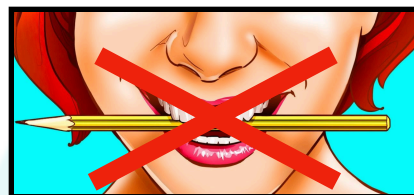
Pour éviter que votre appareil se casse, il est très important de suivre les recommandations suivantes :

- **Ne PAS manger des aliments trop durs et trop collants**, comme par exemple : chewing-gum, caramels, carambars, bonbons, M&MS, cacahuètes, noisettes, nougats, olives, carottes crues, barre de céréales...



- **Ne PAS croquer les fruits et le pain dur avec les dents antérieures** (incisives) : coupez les fruits durs en morceaux et mangez avec les dents postérieures (molaires).

- **Ne PAS mettre de stylos/crayons en bouche**



### EN CAS DE BAGUE DÉCOLLÉ / FIL QUI GÊNE

- Si une **bague se décolle**, **conservez-la précieusement** puis **prenez 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 rapidement si besoin.
- Si un **fil vous pique ou vous blesse**, déposez un **petit morceau de cire de protection** ou posez une compresse roulée sur la partie qui vous gêne, pour protéger la joue ou la langue, puis contactez le cabinet.
- En cas de petite blessure, vous pouvez faire des bains de bouche (ELUDRIL, PAROEX).

- Pourquoi est-il important de **ne PAS abimer son appareil** (bague décollée, fil cassé ou plié...) ?

Lorsqu'une bague se décolle, la dent n'est plus contrôlée par l'appareil dentaire et peut alors soit revenir vers sa position initiale ou pire, se déplacer vers une direction non souhaitée. Il faut dès lors, reprendre en charge la dent avec une nouvelle bague et repasser des fils orthodontiques utilisés plus tôt dans le traitement, ce qui empêche l'avancée du traitement. Ce temps supplémentaire passé à réaligner la dent peut à la fin **augmenter significativement la durée de traitement**.

## 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 (3 fois par jour) 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 inter-dentaires, bains de bouche (PAROEX, LISTERINE ZERO facilite l'élimination de la plaque dentaire résiduelle. L'utilisation d'un révélateur de plaque dentaire (PLAC CONTROL) est une bonne solution pour déterminer les zones qui nécessitent un peu plus de vigilance

## 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 le bracket. Insister au niveau des crochets (situés sur les canines supérieures et inférieures ainsi que sur les prémolaires et les molaires).
- 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. Le matin et le soir passer la brosette inter-dentaire, entre chaque dent sous le fil, pour finir d'éliminer la plaque dentaire. Brosser la langue et le palais pour avoir une bonne haleine.

## PRODUITS CONSEILLÉS



Brosse à dents électrique ORAL B



Bain de bouche LISTERINE



Révélateur de plaque GUM RED COTE



### Que risque t'on en cas d'hygiène insuffisante?

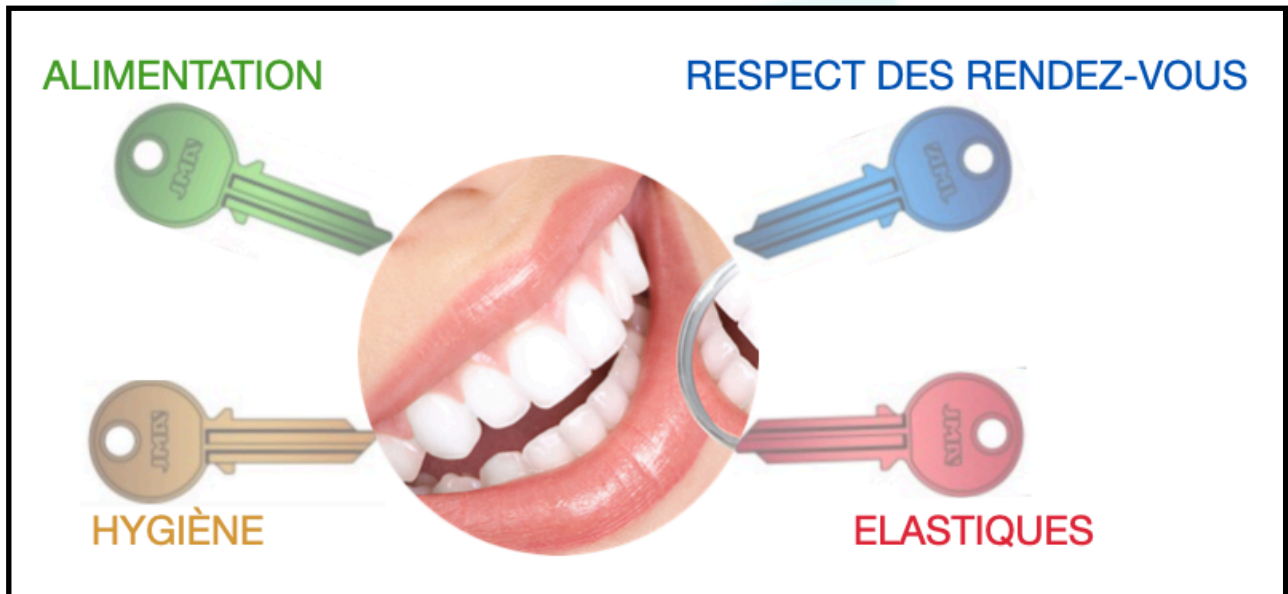
En présence d'un appareil dentaire fixe (bagues), après chaque repas, des aliments vont avoir tendance à rester bloqués autour des des fils et des bagues. La conséquence est dans un premier temps l'apparition de **zone de déminéralisation** (tache blanche irréversible) autour des bagues, puis à moyen terme la formation de **cavité de carie**.

**Les gencives vont également gonfler, saigner et devenir douloureuses et envahissantes.**

Lors de la dépose de votre appareil dentaire, les dents seront certes parfaitement alignées ... mais également abimées.



### LES 4 CLÉS DE LA RÉUSSITE DE VOTRE TRAITEMENT



Vous pouvez visionner la vidéo suivante pour visualiser « Les 4 règles de l'orthodontie ».  
<https://youtu.be/AbT4pmtl-uM>

