

RECOMMANDATIONS POUR LA CONTENTION

DESCRIPTION & OBJECTIFS DE LA CONTENTION

Votre traitement est maintenant terminé et votre sourire vous plaît !

Pour assurer la stabilité des résultats dans le temps, des fils de contention sont collés et des gouttières de contention vous ont été remises.

Des rendez-vous de suivi de contention sont effectués tous les 3 mois pendant 1 an.

CONSEILS & ENTRETIEN



- Pendant les premiers jours après la pose des fils de contention, il est fréquent de ressentir la présence des fils. **Il faut compter 3 à 5 jours pour s'habituer complètement.**
- Il n'y a **aucune restriction alimentaire à adopter.**
- La réalisation d'un **détartrage** lors des rendez-vous de contrôle chez le dentiste est **autorisée**, cela ne risque en aucun cas de décoller les fils de contention.
- Si une **partie du fil de contention vient à se décoller**, vous ressentirez une sensation « anormale » avec la langue, il faut nous **contacter rapidement** pour recoller le fil afin d'éviter tout déplacement dentaire indésirable (récidive).

- Temps de port : **la gouttière de contention doit être portée toutes les nuits pendant 1 an**
- Entretien : Pour nettoyer la gouttière, nous vous conseillons d'utiliser **une deuxième brosse à dents avec de l'eau froide et du savon liquide** (exemple : Savon de Marseille). Eviter le dentifrice qui risquerait de rendre opaque la gouttière (dépôts blanchâtres)
- Lorsque la gouttière n'est pas portée, elle doit être déposée au sec dans la boîte de contention que nous vous avons fourni.
- **Pensez à rapporter votre gouttière de contention lors des rendez-vous de contrôle afin que nous puissions vérifier sa parfaite adaptation.**
- A la fin de l'année de contention, nous vous conseillons de réduire le port de la gouttière de façon progressive, selon les modalités suivantes :
 - >Durant les 3 premiers mois : port 1 nuit / 2
 - >Durant les 3 mois suivants : port 1 nuit / 3
 - >Durant les 6 mois suivants : port 1 nuit / semaine



Cliquez sur la vidéo pour comprendre « À quoi sert la phase de contention » (<https://youtu.be/4HnLWog-TrY>)