



Dr Réjean Labrie, orthodontiste inc.

MISE EN BOUCHE D'ATTACHEMENTS FIXES (boitiers) **INFORMATIONS GÉNÉRALES**



* Si le patient ressent une douleur et/ou un mal de tête les premiers jours et ne peut l'endurer, utilisez un anti-douleur de type TYLENOL au besoin.

*Une adaptation de 3 à 7 jours peut être nécessaire pour s'acclimater au port de l'appareil.

* Si les boîtiers irritent l'intérieur de la bouche ou occasionnent l'apparition d'un ulcère, vous pouvez y placer de la cire tel que démontré par votre hygiéniste dentaire ou encore utilisez le Gengigel vendu à la pharmacie.

*Ne pas s'inquiéter si vous trouvez que vos dents sont mobiles car ceci est un processus normal lors des déplacements dentaires.

* Il ne faut pas mettre d'objets dangereux dans sa bouche tels que crayons, couteaux...

HYGIÈNE

* Avec des appareils orthodontiques en bouche, il est important de continuer à visiter votre dentiste 1 à 2 fois par année.

* Brossez vos dents 3 à 4 fois par jour (aux repas et au coucher) avec une brosse à dents régulière.

* Il est obligatoire d'utiliser la technique de brossage démontrée par votre hygiéniste afin de s'assurer qu'il ne reste plus de nourriture, de plaque dentaire près des appareils et des gencives pour éviter les décalcifications (lignes blanches permanentes sur les dents) et l'inflammation des gencives.

* Passez la soie dentaire comme à l'habitude c'est-à-dire au moins une fois par jour.

* Passez la brosse inter-dentaire sous les fils orthodontiques une fois par jour afin de déloger les débris alimentaires tenaces.

* La brosse inter-dentaire et la soie dentaire n'ont pas la même fonction, elles se complètent.

* Après votre brossage il est primordial de bien vérifier qu'il ne reste pas de plaque (substance pâteuse) sur vos dents. Sinon, recommencez les étapes du brossage.

* Vous pouvez visionner les vidéos qui démontre très bien les étapes de l'entretien que vous devez faire.

RESTRICTIONS ALIMENTAIRES

INTERDICTIONS :

Friandises dures : Noix, arachides et amandes entières. "Oreille de Christ"
Pop corn (à cause des petits grains durs non-éclatés)

Aliments collants : Caramel dur, gomme...

PRÉCAUTIONS :

* Enlevez le noyau des fruits et les couper en deux avant de croquer (pêche, prune...)

* Coupez les pommes en quartiers

* Enlever les grains de l'épi de maïs

* Attention aux cerises et aux olives

* Nachos, Doritos ou autres croustilles très dures

* Croûte de pizza ou de pain trop dur, croustons

* Tablettes de chocolat (qui contiennent des noix)

* Bonbons durs et pastilles, pop sicle et glaçon (**ne pas les croquer**)

* Mangez les carottes râpées ou cuites seulement

* Coupez la viande plus dure (steak) en petits morceaux et évitez les morceaux contenant des os

(ailes et cuisses de poulet, ribs...)

* Attention aux petites frites dures, aux biscuits croquants, aux céréales croquantes (ex : croque

nature) et aux barres tendres (ex : Val nature)

Coopération

Pour un meilleur résultat nous vous demandons de bien collaborer concernant le port des élastiques tel que prescrit par votre orthodontiste. Votre collaboration influencera la durée de votre traitement.

Pour toutes questions et inquiétudes ou si vous constatez un bris avec l'appareil, ne pas hésiter à communiquer avec nous au (450) 778-7714.