



Feuille d'instructions – Début de traitement avec broches

Vous venez de commencer votre traitement orthodontique avec des **boitiers orthodontiques (broches)**. Voici quelques conseils pour vous aider à vous adapter et assurer le succès de votre traitement.

Sensations normales

- Une **sensibilité des dents** ou un inconfort est normal dans les premiers jours.
- Les lèvres et les joues peuvent avoir besoin de temps pour s'habituer aux nouvelles attaches.

Gestion de l'inconfort

- Prendre au besoin un **analgésique en vente libre** (ex. acétaminophène), selon les recommandations habituelles.
- Privilégiez une **alimentation molle** au début (pâtes, riz, soupe, yogourt, compote, purée, etc.).
- Utilisez la **cire orthodontique** fournie si un boitier ou un fil irrite l'intérieur de la bouche.

Alimentation à éviter

Pour protéger vos broches et éviter les bris :

- Évitez les **aliments collants** (caramel, gomme, bonbons collants).
- Évitez les **aliments durs** (noix, croustilles dures, croûtes de pain, bonbons durs).
- Évitez le **maïs éclaté** (à cause des grains durs non-éclatés)
- **Coupez les aliments croquants** (pommes, carottes, sandwichs, viande, etc.) en petits morceaux avant de les manger. Mangez les carottes râpées ou cuites seulement.
- **Évitez de croquer avec les dents d'en avant dans les aliments durs** (couper les pommes en quartier, enlever les grains de l'épi de maïs).
- **Laissez fondre** les pastilles, friandises glacées et glaçon.

Hygiène buccale

- Brossez soigneusement vos dents et vos broches **après chaque repas et collation**.
 - Utilisez un porte **soie dentaire** orthodontique ou un enfileur de soie pour nettoyer entre les dents chaque jour.
 - Les brossettes interdentaires peuvent aussi aider à nettoyer autour des boitiers et des fils.
 - Une bonne hygiène est essentielle pour éviter les taches blanches, les caries ou les problèmes de gencives.
 - Poursuivez vos visites annuelles ou biannuelles chez le dentiste.
-

Surveillance et urgences

- Si un **fil blesse** la joue ou la gencive, placez un peu de cire orthodontique et contactez la clinique au besoin.
 - Si un **boitier se décolle** ou si un **fil sort de place**, contactez la clinique au (450) 778-7714 pour savoir si un rendez-vous supplémentaire est nécessaire.
 - N'oubliez pas : le traitement sera plus rapide et efficace si toutes les recommandations sont suivies et si aucun boitier ne se décolle.
-

★ **Courage! Les premiers jours demandent une période d'adaptation, mais chaque étape vous rapproche du sourire de vos rêves!**

