

# Alimentation



Les appareils d'orthodontie sont relativement fragiles. Il faut donc en prendre le plus grand soin.

Lorsque l'on suit un traitement orthodontique il est nécessaire de faire attention à ne pas manger des aliments qui pourraient nuire au bon déroulement du traitement. Les premiers jours après la pose des appareils, il vous faudra manger des aliments mous, car vos dents seront sensibles. Evitez par exemple les viandes fermes, les aliments nécessitant une mastication importante. Tout au long du traitement, afin d'éviter les problèmes (le décollement des attaches, le descellement des bagues et la déformation des fils) abstenez vous de manger des aliments durs ou collants.



## Liste non exhaustive des aliments à proscrire :

Pop corn, chewing-gum, caramel, nougat, noix, cacahuètes, bonbons durs ou collants, les croûtes de pizzas, les pommes à pleines dents... Ne pas se ronger les ongles, ni mâchouiller des stylos...

# Hygiène



C'est important de se brosser les dents après chaque repas car la plaque dentaire se forme plus rapidement avec des bagues. Se brosser les dents en commençant d'un côté au fond et faire tout le tour pour ne rien oublier.

Pour le haut, brosser par mouvement circulaire la partie supérieure de vos dents ainsi que la gencive.



Brosser les attaches puis la partie inférieure des dents. Pour les dents du bas faire l'inverse.



Brosser tout droit sur la partie des dents où l'on mange. A l'intérieur brosser de la gencive vers la dent.



Pour finir passer la petite brosette sous l'arc et frotter de chaque côté des attaches matin et soir. Des vidéos sont disponibles sur notre site en cherchant le mot "brossage".

# Précautions



Après chaque séance, une douleur peut apparaître et durer quelques jours. N'hésitez pas à prendre un antalgique. Il faut prévoir une alimentation un peu plus molle pendant quelques jours.

L'appareil peut blesser les muqueuses, pour éviter ces blessures de la cire vous est confiée. Avant que la blessure n'apparaisse, prenez une petite boulette de cire, chauffez la entre vos doigts et posez la sur la bague (en regard de la zone douloureuse). Il est conseillé de ne pas attendre que la blessure apparaisse pour mettre de la cire. Vous enlèverez la cire avant de manger ou de vous brosser les dents et vous en mettez une nouvelle après.



Le fil reliant les attaches peut occasionnellement se déplacer et ainsi irriter la joue ou la gencive. Si cela se produit appliquez la cire jusqu'à la prochaine visite, si la situation s'avère trop inconfortable, contactez-nous pour obtenir un rendez-vous.

Si le fil se sort de l'attache, essayez de le remettre en place, ou si cela s'avère impossible, coupez-le avec un coupe-ongles.

Des élastiques peuvent être confiés au cours du traitement. Leur port peut être douloureux au début, mais cette douleur diminue quand ils sont bien portés. Il est important d'être persévérant car on ne peut espérer de bons résultats si leur port est insuffisant !

Si une bague est décollée, appeler le secrétariat pour nous prévenir.