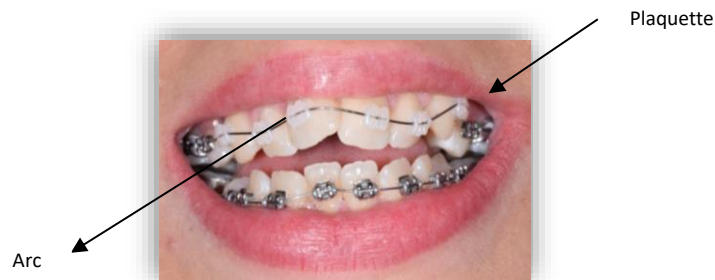


## Votre appareil à plaquettes vient d'être placé

### QU'EST-CE QUE CET APPAREIL ?

Il est constitué de **plaquettes** collées sur chacune des dents, reliées entre elle par un **arc**. Et pour que l'arc tienne, des **alastics** entourent chaque plaquette.



### QUE POURRAIT-IL SE PASSER DANS LES JOURS QUI VIENNENT ?

#### **Il se pourrait que vous ressentiez de petites douleurs :**

Pour vous soulager, nous conseillons des granules homéopathiques d'**ARNICA 5CH** (vendues en pharmacie), 5 granules à faire fondre sous la langue toutes les 3-4 heures. Si ce n'est pas suffisant, prenez un antidouleur classique (ibuprofène). Ces douleurs peuvent persister 24 heures à une bonne semaine. En attendant, préférez manger des aliments mous et faciles à mastiquer.

#### **Il se pourrait également que des blessures surviennent :**

Si des aphtes apparaissent, **des bains de bouche fluorés** sont à faire après chaque brossage durant les quelques jours.

Si de petites blessures apparaissent dans la bouche, **la cire orthodontique** (que vous trouverez dans votre trousse de soin) vous sera utile. Cette cire doit être utilisée en toute petite quantité placée en petite boule sur la plaquette ou la bague qui vous blesse.

Il faut appuyer fermement dessus pour l'écraser en faisant bien attention de ne pas dépasser sur la gencive car elle ne tient que sur du sec. Si vous n'avez plus de cire, vous pouvez également utiliser la cire des Babybel, un chewing-gum sans sucre ou alors venir au cabinet et nous vous en rendrons.



## Les 4 clés du succès

### 1. Une excellente hygiène dentaire est primordiale lorsque l'on porte des plaquettes !

Se laver les dents 2 à 3 fois/jour est très important, de préférence après chaque repas.

**Pourquoi ?** Car un brossage insuffisant laissera la plaque dentaire s'accumuler au contact de l'émail, créant ainsi une attaque acide, responsable de taches blanches indélébiles sur la surface des dents.

Le passage d'une brossette interdentaire de dimension appropriée est indispensable au minimum tous les soirs, et si possible lors de chaque brossage. Cette brossette est à passer sous le fil, au contact des côtés de chaque plaquette.

Mais au-delà de tout cela, c'est **la technique de brossage qui compte le plus** :

- Tout d'abord, n'hésitez pas à utiliser une brosse à dents électrique, elle ne risque absolument pas de décoller des plaquettes et permettra de bien respecter les 3 minutes requises.
- Inclinez les poils de votre brosse à dents vers le haut et vers le bas de façon à brosser les plaquettes mais également les dents.
- Brossez également les gencives, surtout si elles ont tendance à saigner d'habitude. Cela signifie que la gencive n'est pas saine. Vous devez donc masser les gencives pendant quelques minutes à chaque brossage afin d'éviter entre autres que la gencive ne gonfle et soit enflammée.

### 2. Faire attention à votre alimentation et à votre manière de manger.

Pour éviter de décoller des plaquettes, voici les aliments à éviter durant votre traitement :

- **Les aliments collants** : Toutes les chiques gélifiées sont à bannir ! Caramel, nougatine, chocotoff, etc.
- **Les aliments croquants** : les pommes et autres fruits durs doivent être coupés en quartiers avant d'être mangés. Le pain ou les sandwiches doivent également être coupés en petits morceaux mais il ne faut jamais croquer à pleines dents dedans.
- **Les aliments durs** : bonbons durs, pain grillé, quignons de pain, carottes entières crues, fruits secs, tranches épaisses de saucisson ou petits saucissons apéritifs, barres de céréales, épis de maïs à croquer, os de poulet à ronger...

### 3. Évitez d'interposer des objets en bouche.

- Ne pas mâchonner des capuchons de stylos, des crayons, etc.
- Ne pas se ronger les ongles.
- Ne pas chipoter dans sa bouche avec ses doigts.

### 4. Envoyer un mail dès qu'un problème se présente afin d'évaluer le degré d'urgence et de replacer un rendez-vous au plus vite si cela s'avère nécessaire.

#### QUELS SONT LES PROBLÈMES QUI POURRAIENT SURVENIR ?

##### 1) Le décollement d'une ou plusieurs plaquettes

Lorsqu'une ou plusieurs plaquettes se décollent, il y a toujours une raison à cela. Essayez de réfléchir à ce que vous auriez bien pu manger ou faire quelques heures ou même quelques jours auparavant pour qu'elle ne se décolle. Cependant, il faut impérativement éviter de décoller ! Car à chaque plaquette décollée, c'est un mois de plus dans le traitement !

##### 2) Le descellement d'une bague

Si vous sentez qu'une de vos bagues placées sur les molaires bouge, ce n'est pas normal. Si la bague se détache complètement, n'oubliez pas de la prendre lors de votre rendez-vous afin que nous puissions la resceller.

#### SI CES PROBLÈMES SE PRÉSENTENT QUE DEVEZ-VOUS FAIRE ?

Envoyer un mail à [secretariat@raskinodf.be](mailto:secretariat@raskinodf.be) afin de replacer un rendez-vous au plus vite si nécessaire.

#### **Pour tous renseignements complémentaires, questions ou urgences, nous sommes disponibles :**

- Par téléphone au **04/379.45.89** les lundis, mercredis, jeudis et vendredis de 9h à 12h
- Par mail : [secretariat@raskinodf.be](mailto:secretariat@raskinodf.be)
- Sur la page Facebook « **Orthodontiste Raskin** » -> Nous contacter.