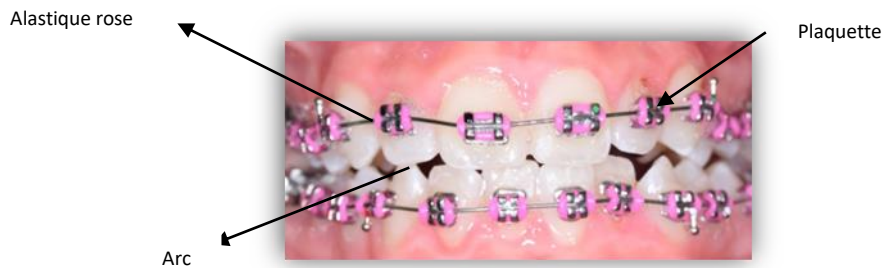


Le grand jour est arrivé ! Nous venons de te poser ton appareil à plaquettes 🤪

QU'EST-CE QUE TON APPAREIL ?

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



QUE VA-T-IL SE PASSER DANS LES JOURS QUI VIENNENT ?

Il se pourrait que tu ressenties des petites douleurs :

Pour te soulager, nous te 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, demande à tes parents un antidouleur classique (ibuprofène). Ces douleurs peuvent persister 24 heures à une bonne semaine. Donc, ne t'inquiètes et prends patience, tu finiras par t'habituer et à ne plus rien sentir. En attendant, préfère manger des aliments mous 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 quelques jours.

Si de petites blessures apparaissent dans la bouche, **la cire orthodontique** (que tu trouveras dans ta trousse de soin) te sera utile. Cette cire doit être utilisée en toute petite quantité placée en petite boule sur la plaquette ou la bague qui te 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 tu n'as plus de cire, tu peux également utiliser la cire des Babybel ou alors venir au cabinet et nous t'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 par 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'hésite pas à utiliser une brosse à dents électrique, elle ne risque absolument pas de décoller des plaquettes et te permettra de bien respecter les 3 minutes requises.
Si tu préfères tout de même la brosse à dents manuelle, veille bien à respecter les 3 minutes.
- Incline les poils de ta brosse à dents vers le haut et ensuite vers le bas (si tu la mets perpendiculairement à tes dents, tu ne fais que brosser tes plaquettes et non tes dents).
- Brosse également tes gencives (surtout si elles ont tendance à saigner d'habitude) Cela signifie que ta gencive n'est pas saine. Tu dois donc masser tes gencives pendant quelques minutes à chaque brossage afin d'éviter entre autres que la gencive ne gonfle et soit enflammée.

2. Faire attention à ton alimentation et à ta manière de manger.

Pour éviter de décoller des plaquettes, voici les aliments que tu dois éviter durant ton traitement :

- **Les aliments collants** : Toutes les chiques gélifiées sont à bannir ! Caramel, nougatine, chocotoff, etc. également.
- **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. Éviter d'interposer des objets en bouche.

- Ne pas mâchonner des capuchons de stylos, des crayons, etc.
- Ne pas te ronger les ongles.
- Ne pas chipoter dans ta bouche avec tes doigts.

4. Envoyer un mail dès qu'un problème se présente afin de placer un rendez-vous au plus vite si nécessaire. Tu éviteras de ralentir ton traitement de cette manière et nous pourrons avancer plus vite.

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. Tu dois réfléchir à ce que tu aurais bien pu manger ou faire quelques heures ou même quelques jours auparavant pour qu'elle se décolle.

Cependant, il faut impérativement que tu évites de décoller ! Car à chaque plaquette décollée, c'est un mois de plus dans ton traitement !

Si cela se reproduit plusieurs fois d'affilée c'est peut-être que tu mords dessus ou que tu fais quelque chose qu'il ne faut pas sans t'en apercevoir. Dans ce cas, on te placera peut-être une bague autour de la dent pour que ton traitement évite de trainer.

2) Le descellement d'une bague

Si tu sens qu'une de tes bagues placées sur tes molaires bouge, ce n'est pas normal. Essaie de savoir ce que tu aurais bien pu manger ou mâchouiller pour que cela arrive. Et si elle se détache complètement, n'oublies pas de la prendre lors de ton rendez-vous afin que nous puissions te la resceller.

SI CES PROBLÈMES SE PRÉSENTENT QUE DOIS-TU FAIRE ?

Envoyer un mail à secretariat@raskinodf.be afin de replacer un rendez-vous au plus vite si nécessaire. Et ne t'inquiètes pas, tu auras un mot d'excuse pour l'école.

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

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