

Quelques conseils suite à la pose de l'appareil orthodontique :

Félicitations, tu viens de te faire poser ton appareil orthodontique !

Voici quelques conseils à suivre pour que ton traitement se passe bien.

- 1) Se brosser les dents le matin après le petit-déjeuner, le midi à la maison et le soir après le repas du soir.
 - 2) Utiliser le révélateur de plaque tous les soirs après le brossage (si le docteur me l'a prescrit) : dans un verre, mettre 5 gouttes du produit et 2cm d'eau. Laisser le produit agir comme un bain de bouche 30 secondes en bouche. Reprendre la brosse à dent pour retirer toute la coloration rose.
 - 3) Eviter les boissons sucrées gazeuses type sodas.
 - 4) Avoir une alimentation plus molle les premiers jours (purée, omelette, riz, pâtes, viande hâchée etc)
 - 5) Eviter tout ce qui est collant et dur et qui risque de décoller les bagues (cacahuète, bonbons, céréales, nougat, caramel, chewing gums..)
 - 6) Prendre du doliprane (un comprimé de 500 mg) une demi-heure avant les repas pendant les 2-3 jours qui suivent la pose de l'appareil.
- Puis en cas de douleur, prendre un comprimé de 500 mg sans dépasser 4 cp par jour.
- 7) Mettre de la cire orthodontique sur les bagues qui gênent, avant qu'elles ne créent de blessure.
 - 8) En cas de blessure, mettre de la cire sur les bagues en regard de la blessure. Vous pouvez aussi appliquer un gel à base d'acide hyaluronique (hyalugel) que vous trouverez en pharmacie. Il faut compter 10-15 jours pour que la blessure guérisse.
 - 9) Ne pas se ronger les ongles, ne pas mettre de stylo dans la bouche.
 - 10) Si une bague se décolle, la conserver si possible et l'amener au prochain RDV.

Arrêter de porter les élastiques.

Si cela ne gêne pas et que le RDV suivant est proche (1-2 semaines), attendre le prochain RDV et le signaler dès son arrivée au cabinet.

En cas de gêne, prendre contact avec le cabinet pour avoir un RDV en urgence [01 43 24 43 32](tel:0143244332)

Bon courage au début, il faut prévoir 1-2 semaines d'adaptation.