

# BOÎTIERS ET FILS ORTHODONTIQUES FIXES

## ADAPTATION

---

Quelques jours seront nécessaires pour vous habituer à vos appareils. Ne vous inquiétez pas car peu à peu, votre langue et vos joues s'adapteront à leur présence.

Les fils exercent une légère pression sur vos dents pour les déplacer. Après chaque rendez-vous, vos dents risquent d'être sensibles de 3 à 4 jours surtout lors de la mastication. Nous vous recommandons une diète plus molle pour ces premiers jours. Si vous ressentez un inconfort, un analgésique de type Motrin ou Advil est alors recommandé.

Après quelques jours, il est possible que vos fils piquent dans vos joues. Bonne nouvelle, malgré l'inconfort que cela peut vous causer car cela signifie que vos dents bougent rapidement et que l'excédent du fil n'a d'autre place que de se loger vers le fond de votre bouche. Même si l'hygiéniste qui a installé vos fils les coupe très près des derniers boîtiers, il est possible que l'excédent cause un inconfort. Si c'est le cas, nous recommandons de mettre de la cire. Si ce n'est pas suffisant, vous pouvez **couper** le fil soit avec un coupe-ongles ou une petite pince coupante bien désinfectée ou encore nous appeler pour prendre rendez-vous.

Par frottement, les appareils peuvent irriter l'intérieur des joues. Tel qu'enseigné lors de votre visite, couvrir (au besoin) l'appareil avec de la cire dans la région irritée pour permettre une adaptation des joues (normalement nécessaire les 7 à 10 premiers jours). Voir sur le site dans la zone patient « urgences orthodontiques ».

## ALIMENTATION

---

Couper les aliments en petits morceaux et mangez-les plus tendres. Nourriture pour les 3-4 premiers jours:

**PÂTES - LAIT FRAPPÉ NOURRISSANT - PÂTÉ CHINOIS - SOUPE  
YOGOURT - GRUAU - OMELETTE - STEAK HACHÉ**

### Nourriture INTERDITE pour la durée du traitement

Tous les aliments collants (gomme, caramel, toffee, tire Ste-Catherine, etc.) car ils collent à l'appareil et cela peut causer un bris.

Maïs soufflé (en raison du grain qui n'est pas éclaté et de la petite écaille), arachides amandes, Nachos, Doritos ou autres croustilles très dures ainsi que toutes les variétés de bonbons durs. Ces aliments, s'ils sont croqués, peuvent briser l'appareil ou le décoller. De plus, ils risquent de rester coincés entre l'appareil et le palais, ce qui pourrait alors créer une irritation.

### À surveiller

Tout ce qui est dur (pomme, carotte, céleri, etc.). Coupez-les en petits morceaux et ne pas croquer de grosses bouchées.

Tout ce qui est sucré. L'hygiène dentaire est plus difficile avec l'appareil, il est donc possible qu'il s'accumule de la plaque. **PLAQUE + SUCRE = CARIES**

### **BONNE NOUVELLE!**

Oui Oui, on peut manger du chocolat. Par contre, éviter les barres contenant des noix et/ou caramel.

# BOÎTIERS ET FILS ORTHODONTIQUES FIXES

## HYGIÈNE DENTAIRE

---

Visitez notre site internet section hygiène. Vous devez continuer de visiter votre dentiste et votre hygiéniste dentaire afin de faire vos examens et vos nettoyages et ce, tout au long de votre traitement orthodontique. Nous recommandons la fréquence des visites aux six mois.

- ❖ Il est important de se brosser les dents après chaque repas, avant le coucher et de bien appliquer toutes les recommandations faites par l'hygiéniste lors de la mise en bouche.
- ❖ Utiliser la brosse "sapin" pour atteindre les petits endroits à tous les jours.
- ❖ Passer la soie dentaire une fois par jour à l'aide d'enfileurs. Cela est difficile mais important pour éviter les caries entre les dents. Malheureusement, la brosse à dents ne peut pas atteindre certains endroits. Il est possible d'utiliser les fourchettes de type « Plackers ORTHOPICKS » en vente dans les pharmacies ou Walmart (voir photo et informations ci-jointes).
- ❖ Il est important d'utiliser une bonne technique de brossage et de s'assurer qu'il ne reste pas de nourriture ou de plaque autour des boîtiers ou près des gencives afin d'éviter les décalcifications (taches blanches permanentes sur les dents) et l'inflammation des gencives.
- ❖ Il est possible que nous vous recommandions d'utiliser un rince-bouche fluoré si nous le jugeons nécessaire (vous pouvez vous procurer le rince-bouche OPTI-Rinse de X-PUR en pharmacie).



## BRIS D'APPAREIL QUE FAIRE?

---

Veillez nous informer afin que nous puissions planifier le temps nécessaire à notre horaire pour la réparation. Ces imprévus augmentent la durée de votre rendez-vous à la chaise. Comme notre objectif est d'éviter dans la mesure du possible de vous faire attendre, vous pouvez nous aider à respecter notre horaire et celui de tous nos patients en nous prévenant le plus tôt possible lors de telles circonstances. Sachez que les réparations d'appareils non prévues ne seront pas effectuées lors des rendez-vous de routine. Vérifiez vos appareils une fois par jour.

**Si un boîtier se décolle ou que le fil se détache et que cela vous cause un inconfort :** Vous pouvez couvrir le boîtier avec de la cire (même décollé, il demeurera attaché au fil). Si la cire n'est pas suffisante, vous pouvez couper le fil (coupe-ongles ou petite pince coupante bien désinfectée) et éliminer la partie irritante. Une fois informés, nous vous verrons dans les jours suivants pour réparer le bris et continuer votre traitement dans les meilleurs délais.

Si vous pratiquez un sport comportant des risques de chutes ou de coups (hockey, arts martiaux, football...) veuillez nous en informer et à votre demande, nous vous remettrons gratuitement un protecteur buccal que vous pourrez modeler à la forme de vos dents et appareils. Notez que l'on doit prioriser de faire la soie dentaire régulière à l'aide de l'enfileur pour un nettoyage optimal entre les dents mais cette petite « fourchette » (photo ci-haut) peut vous « dépanner » dans des moments où vous n'auriez pas le temps de faire le fil dentaire.

**En tout temps, si vous constatez un problème avec votre appareil ou si vous désirez plus d'informations, n'hésitez pas à communiquer avec nous au 418-832-7783. Vous trouverez sur notre site internet : [www.ortholevis.com](http://www.ortholevis.com) dans la zone patient toutes les informations nécessaires au déroulement de votre traitement orthodontique.**