

L'HYGIENE DENTAIRE

Invisalign :

Après chaque repas:

- Brosser les dents et les gencives avec une brosse à dent souple et le dentifrice de votre choix.
- Puis passer le fil dentaire entre chaque dent.
- Enfin, nettoyer la gouttière (à l'intérieur et à l'extérieur) avec votre brosse à dent avant de la remettre.

Orthodontie linguale ou orthodontie externe :

Après chaque repas:

- Brosser les dents et les gencives avec une brosse à dent souple et le dentifrice de votre choix.
- Puis passer les brossettes interdentaires entre le fil orthodontique et les dents.
- Enfin, passer le fil dentaire entre chaque dent.

L'ALIMENTATION

Avec INVISALIGN, vous pouvez manger ce que vous voulez.

En revanche en orthodontie linguale et en orthodontie avec attaches transparentes, il est essentiel de ne pas manger les aliments interdits listés ci-dessous.

Attention, si vous décollez des attaches en ne respectant pas ces consignes alimentaires, les délais de traitement ne pourront plus être respectés. En effet, les dents revenant très vite à leur position initiale, nous serons obligés de repasser par des étapes de début de traitement.

Liste des aliments interdits

Tous les aliments collants ou croquants :

- noix, noisettes, pistaches.
- bonbons durs et mous (caramels, carambar etc...).
- pop-corn
- carrés de chocolat (pour les addicts, le laisser fondre).
- glace dure sortant du congélateur, glaçons.
- les légumes crus, les pommes et les poires **doivent être coupés en petits morceaux avant d'être mangés.**
- les fruits avec noyaux doivent être dénoyautés: cerises, pêches, abricots, olives...
- la baguette croustillante (ne pas manger la croûte du pain), les chips et les frites trop cuites.
- éviter de grignoter des stylos.

GESTION DE L'INCONFORT.

Douleur dentaire

La pose des attaches en elle même est indolore.

Cependant, et quelque soit le type d'appareil utilisé, les dents commenceront à être sensibles environ trois heures après cette pose. Pendant 3 jours, l'inconfort augmente puis diminue pour disparaître complètement après une semaine.

Pour améliorer votre confort pendant cette période, il est possible de prendre du paracétamol (Doliprane, Efferalgan...) en respectant les indications figurées sur la notice.

En cas de doute, contactez notre cabinet ou demandez conseil à votre pharmacien.

Irritation des lèvres et des joues

NOTE: Ne concerne que l'orthodontie esthétique avec attaches transparentes.

Pendant quelques jours voire quelques semaines, les attaches peuvent irriter les lèvres et les joues.

La situation se résoud spontanément après quelques semaines. En effet, les muqueuses se renforcent progressivement et deviennent plus résistantes.

Néanmoins, l'application de cire orthodontique sur la ou les attaches qui blessent adoucira leur relief et limitera ainsi les irritations. Il est possible de manger avec cette cire car elle peut être ingérée sans aucun risque pour votre santé.

Irritation de la langue

NOTE: Ne concerne que l'orthodontie linguale.

Ce phénomène est assez rare, cependant si tel est votre cas, n'hésitez pas à appliquer de la **cire orthodontique** sur l'attache qui blesse.

Irritation de la joue par déplacement du fil

NOTE: Ne concerne que l'orthodontie esthétique avec attaches transparentes.

Dans les toutes premières phases de traitement, il arrive que le fil orthodontique se déplace car celui-ci est très fin. Il vient alors irriter la face interne des joues.

Si vous êtes dans l'impossibilité de vous rendre au cabinet pour que nous puissions résoudre ce problème, vous pouvez:

- Prendre une pince à épiler et recentrer le fil de manière à ce qu'il ne dépasse plus.
- Couper la partie du fil qui dépasse à l'aide d'une pince à ongle.

Modification de l'élocution

NOTE: Ne concerne que l'orthodontie linguale et l'INVISALIGN.

Il arrive que l'élocution soit modifiée pendant quelques jours après la pose des attaches, surtout en cas de fatigue. En générale, cette altération est peu audible et disparaît après 3 jours.

Impression de lèvres gonflées

NOTE: Ne concerne que l'orthodontie esthétique avec des attaches transparentes.

Après la pose des attaches transparentes à l'extérieur, il arrive que le patient ait la sensation d'avoir les lèvres plus épaisses. Après quelques jour cette sensation disparaît.