

Guide du traitement par plaquettes



Aujourd'hui, tu as posé un appareil dentaire.

Pour que ton traitement soit efficace et rapide, tu dois respecter quelques règles.

Dans ta trousse de soin, tu as plusieurs accessoires dont trois sont très importants :

- Une brosse à dent
- Une brossette
- Une boîte de cire

1. La brosse à dents

Depuis ton plus jeune âge, tu te brosses les dents à la maison. Par contre, maintenant que tu portes un appareil dentaire, tu vas devoir apprendre de nouveaux gestes de brossage pour entretenir au mieux ton appareil et garder des dents propres et saines.

- Tu dois te brosser les dents 3x / jour, après chaque repas.
- Avant de te brosser les dents, enlève tes élastiques.
- Pendant ton brossage,
 - Déplace-toi toujours dans le même sens pour éviter les oublis,
 - Incline ta brosse à dents à 45 °C, ta brosse ne doit pas être à plat sur ta dent
 - Fais des mouvements de va-et-vient,

Rappelle-toi...

- ✓ Prends le temps qu'il te faut pour de te brosser les dents, c'est très important.



Le brossage est composé de quatre étapes :

Étape n°1

Le brossage de la gencive supérieure



Étape n°2

Le brossage du dessus des plaquettes



Étape n°3

Le brossage du dessous des plaquettes



Étape n°4

Le brossage global et intérieur



2. La brosse à dents

A quoi sert ma brosse à dents ?

La brosse à dents permet de nettoyer les zones inaccessibles par la brosse à dents. Pendant les repas, des morceaux de nourriture ont tendance à se glisser à cet endroit et il est important de les enlever.

Comment utiliser ma brosse à dents ?

La brosse à dents s'utilise après ton brossage de dents.

- Tiens la brosse à dents à la verticale,
- Sans forcer, glisse la brosse à dents entre deux dents / sur le côté d'une plaque dentaire (*)
- Fais deux mouvements d'aller et retour, c'est suffisant.

Attention (*) : La brosse à dents est utilisée pour brosser l'espace qui se trouve entre deux dents **et** les deux côtés de chaque plaque dentaire. Sois attentif et n'oublie aucune zone !



Quand dois-je utiliser ma brosse à dents ?

La brosse à dents s'utilise après chaque brossage de dents, c'est-à-dire 3x / jour après le repas.

3. La boîte de cire

A quoi sert la cire ?

Après la pose de ton appareil dentaire, tu peux sentir que les plaquettes qu'on a posées sur tes dents viennent se frotter sur la paroi intérieure de ta joue. Ce n'est pas très agréable et ça irrite ta peau. Rassure-toi, cette sensation disparaît quelques jours plus tard parce que ta peau va s'épaissir pour se protéger. Par contre, pour soulager la douleur, tu peux utiliser la cire. N'hésite pas à appliquer un peu de cire sur un morceau de fil qui viendrait piquer l'arrière de ta bouche, cela fonctionne aussi !

Comment utiliser la cire ?

La cire se présente sous forme de languettes dans ta trousse de soins.

- Arrache un morceau de cire de la taille de la moitié d'un petit pois
- Roule la cire entre ton pouce et ton index pour former une boule
- Applique la boule de cire sur la plaquette ou le morceau de fil qui te dérange



Le port d'élastiques

Pendant ton traitement, en plus des plaquettes, tu vas devoir porter des élastiques.

Les élastiques, à quoi ça sert ?

Les élastiques sont reliés d'une plaquette à une autre et exercent une force qui va permettre à tes dents et à tes mâchoires de se mettre en place correctement.

Les élastiques sont-ils les mêmes qu'à la maison ?

Les élastiques orthodontiques ne sont pas des élastiques traditionnels. Ils sont prévus pour rester dans ta bouche et ils sont plus petits. Il existe plusieurs types d'élastiques, plus ou moins épais et plus ou moins durs. C'est le praticien qui choisit les élastiques en fonction de ce dont tu as besoin. Au cours de ton traitement, tu changeras de type d'élastiques pour que tes dents et tes mâchoires continuent de travailler de manière efficace.

Comment se placent les élastiques dans la bouche ?

Les élastiques s'accrochent d'une plaquette à une autre. Bien sûr, pas n'importe lesquelles... En fonction de ton cas, le praticien choisit un endroit précis où les accrocher.

Pour te souvenir de l'endroit où doivent se placer tes élastiques :

- Regarde le schéma que le praticien a dessiné sur ton/tes paquet(s) d'élastiques,
- Pour t'aider, demande à un adulte de prendre une photo sur smartphone de ta bouche avec les élastiques.

Tu peux fixer tes élastiques avec tes doigts ou avec la pince fournie dans ta trousse de soins.

(*) Si tu dois porter plusieurs types d'élastiques en même temps, fais attention de ne pas les confondre !

Quand dois-je porter mes élastiques ?

La durée du port des élastiques change d'un patient à un autre et dépend du traitement qu'il suit. En fonction de ton cas, le praticien choisit la durée et le moment de la journée où tu devras les porter.

Pour te souvenir de la durée et du moment où tu dois porter tes élastiques :

- Lis les indications que le praticien a écrit sur ton/tes paquet(s) d'élastiques,

Tu dois respecter quelques règles :

- Enlève tes élastiques avant chaque repas.
- A la fin de ton repas, n'oublie pas de te brosser les dents et de passer la brosse à dents.
- Place de nouveaux élastiques au bon endroit.

(*) Si tu dois porter plusieurs types d'élastiques en même temps, fais attention de ne pas les confondre !

L'alimentation

Pour que ton appareil reste bien en place, il faut suivre quelques conseils et éliminer plusieurs ingrédients de ton alimentation. Rassure-toi, cela ne dure que pendant la période de ton traitement.

Attention : Il est important de suivre ses règles pour éviter d'abîmer et/ou décoller tes plaquettes.



IL EST INTERDIT DE...

- Croquer dans un fruit ou un légume cru (exemples : une pomme, une carotte, une noisette,...)
- Croquer dans une baguette (ou du moins, pas trop cuite)
- Croquer dans une tablette de chocolat
- Ronger des os
- Manger la croûte des pizzas
- Manger des petites frites dures (fin du paquet)
- Mâcher des chewing-gums
- Manger des bonbons collants (Fruitella®, Mentos®, Dragibus®,...)
- Manger des chocolats durs ou caramels (Chokotoff®,...)

L'alimentation n'est pas la seule à surveiller. Tu dois également...

- Ne pas mordiller tes crayons, tes feutres, tes stylos,...
- Ne pas te ronger les ongles
- Ne pas jouer avec tes fils et/ou tes plaquettes

FAQ | Foire aux questions

1. « Une plaquette de l'appareil dentaire s'est décollée. Que dois-je faire ? »

Le décollement d'une plaquette n'est **pas grave**.

Si cela arrive, il faut demander au patient s'il ressent une douleur.

S'il ressent une douleur, cela est probablement lié au frottement du fil contre sa joue. Si c'est le cas, vous pouvez vous-même procéder à la coupe du fil à l'aide d'un coupe-ongles ou autre pince pour le soulager. Si vous ne possédez pas l'accessoire ou n'osez pas couper le fil, prenez contact avec le cabinet afin de programmer un rendez-vous pour couper le fil. En urgence, la/les plaquette(s) décollée(s) ne sont pas recollées. Le recollage s'effectuera lors du prochain rendez-vous de contrôle orthodontique.

S'il ne ressent pas de douleur, il n'est pas nécessaire de programmer un rendez-vous en urgence et la/les plaquette(s) décollées seront recollées lors du prochain rendez-vous de contrôle orthodontique.

Néanmoins, si vous avez des inquiétudes ou des questions, n'hésitez pas à nous contacter !

2. « Pourquoi imposez-vous ces règles et restrictions aux patients ? »

Les règles concernant le brossage de dents et l'utilisation de la brosse interdentaire sont mises en place afin de lutter contre la plaque dentaire. Il s'agit d'un dépôt composé de résidus de nourriture, de bactéries et de toxines et qui peut endommager l'émail, les gencives et être responsable de la formation de caries. Si le patient ne porte pas une attention particulière à l'entretien de son appareil et à son hygiène bucco-dentaire, il risque de terminer son traitement avec une dentition corrigée mais tâchée et cariée. C'est la raison pour laquelle notre équipe veille au respect de ces règles.

Les restrictions liées à l'alimentation sont relatives à la qualité et tenue des plaquettes. En effet, certains aliments ou mauvaises habitudes provoquent la détérioration et/ou le décollement des plaquettes. Le décollement n'est pas un événement grave. Toutefois, **les décollements récurrents** peuvent provoquer un allongement de la durée du traitement puisque toutes les dents ne sont pas en mesure d'évoluer dans le même temps. De plus, en cas de décollements **récurrents**, notre cabinet se trouvera dans l'obligation de facturer les plaquettes remplacées (10€/plaquette).

3. « Mon enfant n'a plus d'élastiques. Où puis-je m'en procurer ? »

Les élastiques sont disponibles au cabinet et sont compris dans le coût du traitement. N'hésitez pas à nous contacter afin que nous puissions préparer de nouveaux élastiques et convenir d'une heure de passage au cabinet.

