

Pour que ton traitement soit un succès dans les temps prévus, il faut impérativement que tu suives consciencieusement les consignes suivantes !

Maintenir les dents et les gencives propres.

- Brosser les dents trois fois par jour, surtout après les repas et les goûters
- Contrôler dans le miroir, si les dents sont propres.
- Vérifier que les gencives soient roses et ne saignent pas



Les rendez-vous !

- Maintenir tous les rendez-vous afin de ne pas interrompre les progrès du traitement.
- Contacter le cabinet si une braquette s'est décollée.



Eviter les aliments durs ou collants

- PLUS de bonbons au caramel
- Eviter les sucreries dures ou collantes
- Couper les pommes, les carottes etc. toujours en petits morceaux et ne pas les croquer



Succès !

- Le plus important est une bonne coopération.
- Porter l'appareil régulièrement



Des dents belles et droites pour toute la vie !

[dr-nauert.lu](http://dr-nauert.lu)



Dr Katrin Nauert  
Kieferorthopädin

## L'appareil fixe (multi-attaches)

- L'appareil va gêner les deux premiers jours, ensuite tu t'y seras habitué.
- Les dents qui commencent à se déplacer sont très sensibles, surtout lors de la mastication.



### Précautions que tu dois prendre maintenant!

- Ne manges pas trop d'aliments durs et collants, pas de bonbons au caramel, mais tu as le droit au chewing-gum.
- Avant de manger des aliments durs, p. ex. carottes ou pommes, coupes-les toujours en petits morceaux.
- Ne mâchottes pas ton crayon et ne joues pas avec des stylos dans ta bouche.



### Astuces utiles

- Si un arc ou un petit crochet te pique ou te blesse, tu peux mettre de la cire dessus. Nous te donnerons de la cire pour chez toi à la maison.
- Pour éviter toutes inflammations, nous te recommandons d'utiliser des bains de bouche ou des solutions gingivales, p. ex. à base de chlorhexidine.



### Brossage des dents

- Il est très important de bien brosser l'extérieure des dents, surtout entre les braquettes et la gencive. Ne pas négliger le brossage de la gencive.
- Pour mieux accéder aux dents, il faut serrer les mâchoires et avancer la mâchoire inférieure jusqu'à ce que les dents soient superposées. Ensuite, retires les lèvres et brosses la face externe des dents.
- Brosses aussi en-dessous du fil. Pour cela, positionnes les poils de la brosse à dents entre les braquettes et l'arc.



### Si tu as des douleurs

- Manges de la glace ou quelque chose froid.
- Si la douleur est trop forte, tu as le droit de prendre un médicament antalgique tel que le paracétamol.

Si une braquette ou un fil est lâche, appelle-nous pour fixer un nouveau rendez-vous.

