

Vous venez de vous faire poser un appareil dentaire. Félicitations !

Voici les consignes pour que le traitement se déroule comme prévu :

- **LES ALIMENTS A EVITER : LES ALIMENTS COLLANTS ET LES ALIMENTS CROQUANTS (LISTES NON EXHAUSTIVES)**

ALIMENTS COLLANTS

- Bonbons, caramels
- Gâteaux caramélisés à l'intérieur (Mars, Twix)
- Saucisson (possible en tranches très fines)
- Chewing-gum

ALIMENTS CROQUANTS

- Croûte du **pain** : Attention à la baguette de pain et aux sandwiches !
- Fruits secs, noisettes, amandes, cacahuètes...
- Légumes crus, carottes (entières), pommes (entières) : coupez-les en petits morceaux
- Barres de chocolat dures
- Frites : attention aux parties dures ! Mangez-les doucement et une à la fois
- Attention à ne pas croquer dans l'os ou les parties dures des plats à base de viande

- **NE PAS TOUCHER L'APPREIL AVEC LES DOIGTS**
- **NE PAS S'AMUSER A JOUER AVEC LES JOUES (FROTTEMENTS SUR L'APPAREIL OU LES ELASTIQUES)**
- **NE PAS SE RONGER LES ONGLES**
- **NE PAS MORDILLER DES STYLOS, RONGER DES OS..**

APRES LA POSE DE L'APPAREIL :

1. Durant les premiers jours, vos dents peuvent être sensibles. Cette sensation est **normale** et inévitable pendant la période de déplacement initiale des dents ou lors du changement de fils. Elle est très variable d'un patient à l'autre. Vous pouvez prendre du Paracétamol (Doliprane) en cas de besoin (en respectant les doses maximales).
2. En début de traitement, des irritations peuvent apparaître au niveau des gencives/des joues. N'hésitez pas à **appliquer de la cire (doucement)** sur la partie de l'appareil qui blesse.
3. Parfois, les patients peuvent éprouver des difficultés à manger. Cette situation **retourne progressivement à la normale en quelques jours.**

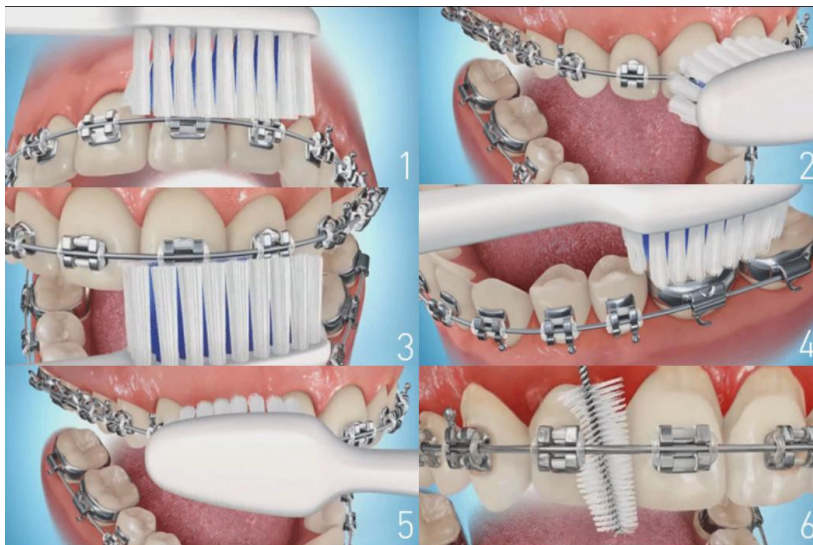
• ORTHODONTIE ET PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

Vous pouvez continuer à pratiquer vos sports favoris.

Cependant, **les sports de contact (boxe, rugby, basket, foots réguliers)** nécessitent le port d'un **protège-dents** (en haut uniquement, vendus en magasins de sports) moulé doucement sur les bagues. Vous pouvez nous contacter pour plus d'informations.

• IL EST IMPÉRATIF:

- D'avoir une Hygiène **rigoureuse et irréprochable**. Pour cela, il faut se brosser les dents **3 fois/jour** : après le petit-déjeuner, après le déjeuner OU le goûter et après le diner. Une brosse à dents poils souples est recommandée. La technique à utiliser doit permettre de nettoyer **ENTRE LES BAGUES ET LA GENCIVE**, et en massant la gencive (surtout si elle est gonflée et qu'elle saigne)



- De bien respecter les rendez-vous.

Le respect des consignes est indispensable à la progression rapide et à la réussite du traitement. Nous restons disponibles pour toute question.