



JARJOURA GAGNON

ORTHODONTISTES | PARODONTISTES

TRAITEMENT ORTHODONTIQUE PAR APPAREILS FIXES

RECOMMANDATIONS ET INSTRUCTIONS

Alimentation

La présence des boîtiers, bagues et fils demande une modification des habitudes alimentaires afin d'éviter tout bris d'appareil ou blessure et de prévenir le développement de caries dentaires. Pour ce faire, nous vous recommandons de suivre les conseils suivants :

- Évitez toutes gommes (sans sucre et autres), bonbons durs, caramels, toffee, *Tootsie Rolls* et autres bonbons collants;
- Évitez tout aliment trop dur, tels le pain croûté, la croûte de pizza et les bagels durs, certains fruits et légumes croquants (à couper en petits morceaux ou faire cuire avant de consommer), les bretzels, les chips à farine de maïs (Doritos, tacos), le popcorn, les barres granola et les cubes de glace;
- Évitez les collations et les breuvages très sucrés (gâteaux, crème glacée, biscuits, boissons gazeuses, etc.). Consommez les qu'au moment des repas et en plus petite quantité. Buvez plutôt de l'eau entre les repas et rincez-vous régulièrement la bouche.
- Ne mâchouillez pas les crayons ou stylos!!!

Hygiène

Une excellente hygiène est nécessaire pour éviter le développement de taches blanches sur les dents (zones de décalcification), de caries dentaires ou encore de problèmes de gencives. Vous devez vous brosser les dents un minimum de trois fois par jour (matin, midi et soir). Il est important de bien brosser toutes les surfaces des dents et des boîtiers et bagues. Vous devez aussi utiliser la brosse interproximale, tel que démontré, et le fil de soie dentaire, une fois par jour. **UTILISEZ TOUJOURS UNE BROSSE AUX POILS DOUX ET PRENEZ VOTRE TEMPS!**

Conseils utiles

Au cours du traitement, vous devrez peut-être régler certains problèmes de façon temporaire entre vos rendez-vous. Voici quelques conseils utiles pour les problèmes les plus courants :

*Boîtier brisé
ou bague
décimentée*

Si le boîtier ou la bague est encore attaché au fil, le laisser en place. Si cela est inconfortable, appliquer de la cire à l'endroit irritant. Si la bague ou une broche se détache, l'apporter avec vous au prochain rendez-vous.

*Fil désengagé
ou trop long
à l'arrière*

Essayer de replacer correctement avec l'extrémité gomme à effacer d'un crayon. Si cela s'avère impossible, appliquer de la cire sur le fil. Vous pouvez toujours essayer de couper l'extrémité du fil qui dépasse à l'aide d'un coupe-ongle.

*Inconfort
généralisé*

Une période d'adaptation de quelques jours est normale suite à la mise en bouche des appareils fixes. Une alimentation plus molle et la prise d'un anti-douleur léger, tel *Advil* ou *Tylénol*, est recommandée, au besoin.

Si vous n'êtes pas en mesure de corriger vous-même le problème ou pour toute autre question, n'hésitez pas à communiquer avec nous. Certaines situations demandent une attention immédiate, tandis que d'autres peuvent attendre le prochain rendez-vous; seul votre orthodontiste ou un membre de son équipe peut prendre cette décision.