



# CABINET DU COURS

---

## LES ALIGNEURS

---

### LES CONSIGNES

Les aligneurs viennent en alternative à un traitement par appareil fixe multi-attaches (souvent appelé « bagues »), ils doivent donc être portés en **PERMANENCE** (nuit et jour) à raison d'un minimum de **22h/24h**, afin de garantir l'efficacité des mouvements dentaires.

Il est **INTERDIT** de manger et boire avec les aligneurs en bouche, afin d'éviter de les déformer et de les colorer. Boire de l'eau est autorisé.

Et surtout pour ne pas maintenir de substances alimentaires au contact direct avec vos dents qui serait un grand risque de caries.

Il est important que vos aligneurs englobent bien toutes vos dents. Veillez à les insérer correctement et complètement en exerçant une pression sur l'ensemble des dents après insertion.

Si un de vos aligneurs ne s'enfonce pas bien, nous vous conseillons de mordiller sur un "chewie" (rondin en silicone) au niveau de l'inadaptation de votre aligneur pendant 3 min matin et soir avec vos aligneurs en bouche.

Veillez suivre les recommandations que l'on vous donnera quant au port des élastiques (si votre traitement en comporte).

Conservez tous les aligneurs portés dans leurs emballages d'origine après les avoir lavés et séchés.

### LA DOULEUR

Les jours suivants la pose des aligneurs, vos dents peuvent être sensibles. Cette sensation est normale pendant la période de déplacement initiale des dents.

Nous vous conseillons d'effectuer le changement d'aligneurs plutôt le soir afin que les sensibilités dues aux mouvements dentaires soient atténuées lors du sommeil. Vos dents peuvent de nouveau être sensibles lors du changement d'aligneurs, cela est tout à fait normal.

Si vous ressentez une gêne lors de l'élocution, ces effets sont temporaires. N'hésitez pas à lire à haute voix pour vous y habituer.

## L'HYGIENE

L'hygiène bucco-dentaire est **PRIMORDIALE**, il s'agit de la santé de vos dents et de vos gencives. Lors du port des aligneurs, celle-ci est essentielle au bon déroulement du traitement orthodontique.

Un manque d'hygiène peut entraîner plusieurs problèmes et maladies liés l'accumulation de la plaque dentaire :

- La formation de tartre
- L'inflammation de la gencive (gingivite)
- Des caries

C'est pourquoi il est recommandé durant toute la durée du traitement de porter une attention toute particulière au brossage.

Celui-ci doit être réalisé dans l'idéal 3 fois par jour après chaque repas ou au minimum obligatoirement 2 fois par jour matin et soir.

Au moins 2 à 3 minutes sont nécessaires pour un bon nettoyage ; pour vous aider à respecter le temps, vous pouvez vous brosser les dents en écoutant votre chanson préférée.

## LE BROSSAGE

Qu'il soit réalisé avec une brosse à dent manuelle ou électrique, il aura la même efficacité si les bons gestes sont adoptés :

- Ne pas mouiller sa brosse à dent
- Déposer la taille d'un petit pois en dentifrice
- Brosser les dents les unes après les autres
- Suivre un chemin (dernière dent à droite jusqu'à la dernière dent à gauche)
- Brosser séparément les dents du haut et les dents du bas
- Faire un mouvement de cercle en brossant la gencive et la dent
- Brosser toute la surface de la dent (devant, derrière, dessus, dessous)

La marque du dentifrice n'a pas vraiment d'importance, c'est surtout l'action du brossage qui compte !

## L'ENTRETIEN DES ALIGNEURS

Tout comme vos dents, les aligneurs doivent être brossés matin et soir, face intérieure et face extérieure. Vous pouvez utiliser une brosse à dents avec du dentifrice ou du savon (permettant de mieux conserver la transparence de vos aligneurs) et rincés à l'eau froide.

Il est recommandé d'effectuer le brossage de vos dents et de vos aligneurs après chaque repas.

Si vous êtes dans l'impossibilité de vous brosser les dents (ex : le midi à l'école ou au travail), nous vous conseillons à minima de rincer votre bouche comme vos aligneurs à l'eau froide.

A chaque retrait dans la journée, les aligneurs doivent être rincés à l'eau froide et stockés dans la boîte fournie et non dans un essuie-tout afin d'éviter de les jeter par inadvertance.

Ne jamais utiliser d'eau chaude afin de ne pas déformer vos aligneurs.

## URGENCE

En cas de perte de vos aligneurs, veuillez contacter le secrétariat afin de connaître la conduite à tenir de votre praticien (port des aligneurs précédents la plupart du temps ou port des aligneurs suivants).

En cas de décollement d'un taquet ou d'un bouton pour accrocher les élastiques, merci de contacter le cabinet pour convenir d'un rendez-vous de recollage, en attendant, ne plus porter les autres élastiques.

## CONCLUSION

Ne jamais arrêter de porter vos aligneurs sans l'autorisation du praticien.