



# CABINET DU COURS

---

## LE DISJONCTEUR

---

### LA DOULEUR

Durant les premiers jours suivant la pose, vous pouvez ressentir une tension. Cette sensation est normale et peut aussi se manifester lors des activations de l'appareil.

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.

Si votre langue se retrouve marquée par l'appui de celle-ci contre l'appareil, pas d'inquiétude à avoir, cela peut arriver, c'est sans gravité et cela disparaîtra.

### L'HYGIENE

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

Avec un disjoncteur, le brossage des dents s'effectue presque normalement.

Il suffit d'insister un peu plus au niveau des molaires et de bien brosser l'**APPAREIL**. Passer aussi la brossette entre le palais et l'appareil afin d'enlever tout reste alimentaire.

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 traces blanches irréversibles (décalcification de l'émail)
- 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 **SOUPLE** 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'ALIMENTATION

Les premiers jours après la pose de l'appareil, vous pouvez rencontrer des difficultés à manger, dans ce cas, veillez à couper et mastiquer de petits morceaux.

Il est important de maintenir une alimentation équilibrée, par contre certaines habitudes alimentaires, qui sont habituellement inoffensives, doivent être abandonnées pendant la durée de votre traitement ; à cause du risque d'endommager ou de décoller tout ou partie de l'appareil.

Pour en prendre soins, il est formellement déconseillé de :

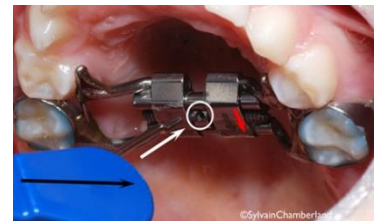
**Manger COLLANT** (chewing-gum, caramel, nougat, barre chocolatée...)

**Manger FILANDREUX** (poireaux, certaines viandes, spaghetti)

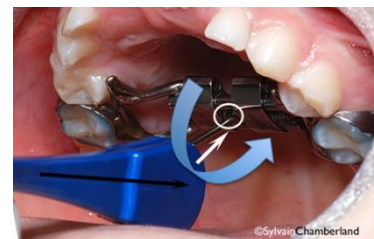
**Mâcher TROP DUR** (croûte de pain, crudités, saucisson, popcorn, chocolat, fruits à coque...)

## L'ACTIVATION

1/ Ouvrir la clef en tirant la tige à 90°  
Mettre la tige de la clef dans le trou du vérin du disjoncteur



2/ Faire tourner le vérin avec la clef  
Poussez vers le fond de la bouche, jusqu'en butée



3/ Une fois en butée  
Vérifiez qu'un nouveau trou est apparu devant (pour la prochaine activation)



Retirer la clef en descendant vers le bas

**Vous venez d'effectuer UNE activation !**

## CONCLUSION

Le respect des consignes est indispensable à la progression rapide et à la réussite du traitement.