



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.

Plusieurs « séries » d'aligneurs sont prévues. Votre traitement ne s'arrête pas à la fin de votre première « série ».

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.

Si vous arrivez à la fin du port du dernier aligneur, vous devez continuer à le porter jusqu'à votre prochain RDV. Ne jamais arrêter de porter vos aligneurs.

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 à 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 ce 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 avant le brossage
- 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

Avant le port de chaque nouvel aligneur, il est fortement conseillé de les nettoyer, comme indiqué ci-dessous, et de les laisser tremper dans de l'eau claire pendant 30 min environ.

Les aligneurs doivent être brossés tout comme vos dents :

- Face intérieure et face extérieure
- Après chaque repas Matin, Midi et Soir

- Si pas possible le midi : au minimum se rincer la bouche et rincer vos aligneurs avant de les remettre.

Utiliser une brosse à dents avec :

- du liquide vaisselle
- du savon
- ou du dentifrice non granuleux

TOUJOURS rincer à l'eau froide.

A chaque retrait, les aligneurs doivent être rincés (eau froide) et mis dans la boîte fournie, cela évite de les perdre ou 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. 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.

IMPORTANT

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