



## RECOMMANDATIONS PORT DES GOUTTIÈRES/ALIGNEURS

### *Quand changer de gouttière ?*

*L'orthodontiste et l'application Dental Monitoring vous confirmeront le nombre de jours à respecter pour le port de chaque gouttière, il est important de suivre les instructions adaptées à votre situation.*

- En général il est recommandé de les porter **entre 7 jours et 14 jours complets** .
- Portez-les **22 heures par jour minimum**.

**IMPORTANT : Ne pas changer de gouttière plus rapidement que prévu, vous risquez de compromettre la durée et le succès du traitement. Ne modifiez pas vos gouttières, à moins d'indication spécifique de l'orthodontiste.**

### *Manipulation*

- Lors du retrait des gouttières, bien suivre les recommandations données en clinique afin de les manipuler correctement et éviter de les abimer.
- Lors du retrait des gouttières, toujours placer celles-ci dans le contenant prévu à cet effet afin d'éviter des bris ou une perte. Éviter tout contact avec les animaux car ceux-ci sont attirés par l'odeur du plastique.
- Lors de la mise en bouche des gouttières, bien vous assurer que celles-ci sont bien adaptées, nous recommandons de masser celles-ci afin de favoriser une adaptation maximale.
- La **mastication du « chewie » est recommandée à chaque fois que vous remplacez les gouttières en bouche** afin de bien asseoir les gouttières. L'utilisation du « chewie » est recommandée pour **un minimum de 5 minutes/jour**. Vous pouvez en placer un dans le même contenant que les gouttières afin de prendre cette habitude.
- Toujours replacer vos gouttières sur des dents propres (voir la section hygiène).

### *Adaptation*

4 à 7 jours sont généralement nécessaires pour vous habituer.

- Il peut survenir une irritation des muqueuses par frottement. Cela peut se produire sur les gencives, dans les joues ou même sous la langue. Dans ce cas, placez de la cire orthodontique vis-à-vis des régions irritées. Vous pouvez aussi rincer la bouche avec de l'eau salée pour faciliter la guérison. Il est également possible de polir légèrement le rebord de la gouttière avec une lime à ongles au besoin si l'irritation est majeure.
- Vous ressentirez une sensibilité au niveau des dents. Une diète plus molle est recommandée pendant la durée des inconforts. Vous pouvez prendre un anti-inflammatoire type Advil ou un analgésique type Doliprane /Paracétamol pour vous soulager, respectez la posologie .
- Il est possible que votre diction soit modifiée. Lire à voix haute et parler beaucoup facilitera l'adaptation. Peu à peu la langue s'adaptera à la présence des gouttières.

## Alimentation

- Retirez les gouttières avant chaque repas/collation ; **NE PAS MANGER AVEC LES GOUTTIÈRES.**
- Vous pouvez uniquement boire de l'eau avec vos gouttières en bouche.
- **Évitez** de boire/siroter des liquides sucrés/acides pendant la journée. Si vous ne pouvez pas vous brosser les dents par la suite. Concentrez la consommation de ceux-ci aux périodes de repas avant le brossage, afin d'éviter le développement de caries.
- **Évitez les aliments durs (noix, maïs éclaté, bonbons durs...)** qui pourraient entraîner un bris d'appuis ou un décollement des boutons collés sur vos dents.
- **Attention, certains rouges à lèvres peuvent tacher les gouttières.**
- **Il est normal que les gouttières jaunissent un peu avec le temps.**

## Hygiène

Pour assurer un résultat optimal, veuillez suivre les recommandations suivantes :

- **Brossez vos dents ET vos gouttières séparément avec du dentifrice et de l'eau tiède/froide après chaque repas. Si vous êtes dans l'impossibilité de le faire, assurez-vous d'au moins rincer vos dents ET vos gouttières afin de déloger tous les débris alimentaires.**
- Il n'est pas nécessaire de faire tremper les gouttières. Vous pouvez néanmoins le faire avec des pastilles de désinfection (type Corega BIO, Polident appareils orthodontiques, Fixodent Pro )1 à 2 fois par semaine
- Ne pas utiliser de produit non-destiné aux gouttières pour le nettoyage de celles-ci.
- Il est important d'éviter toute source de chaleur (exposition au soleil, eau chaude) afin d'éviter toute déformation du plastique des gouttières.

## Informations complémentaires

- **Toujours conserver les deux gouttières précédentes dans leurs sachets correspondant avec le numéro indiqué.** En cas de bris ou de perte, il vous sera alors possible de revenir sur l'ancienne gouttière afin de stabiliser vos dents.
- **Toujours nous contacter en cas de bris de coquille, de perte d'appui/bouton ou si une gouttière n'est pas bien adaptée,** notre personnel saura vous guider selon la situation.
- **Si vous devez porter des élastiques il est important de placer ceux-ci conjointement avec les gouttières.**

**NE PAS PORTER LES ÉLASTIQUES SANS LES GOUTTIÈRES.**

**N.B. si vous n'avez pas terminé les gouttières qui vous ont été remises au rendez-vous précédent, vous devez toutes les apporter lors de votre rendez-vous de contrôle.**

