CONSIGNES

Appareils fixes

« Puis-je manger de tout ? »

Eviter les aliments DURS (cacahuètes, bonbons, baguette française, pommes entières, …) ou COLLANTS (chewing gums, caramels, …)

Couper les gros aliments en morceaux (pommes en quartiers, carottes rapées, …)

Mâcher doucement

« Je ressens des douleurs en mangeant »

Prendre un comprimé de DAFALGAN *Paracetamol°* avant le repas (max 3 c/j)

« Une plaquette gêne la lèvre »

1) Bien sécher la plaquette avec un mouchoir propre

2) Appliquer une petite boulette de cire de protection sur la plaquette

« Une plaquette est décollée »

Garder la plaquette à apporter lors du prochain RDV

Attention: éviter les aliments durs/collants et manger doucement

« Une cale s'est décollée »

Cela n'est pas un problème. Le mentionner lors du prochain RDV

« Le fil pique au fond »

Dans l'urgence, il est possible de couper le fil avec un coupe-ongle derrière la dernière plaquette, ou d'appliquer de la cire de protection

Sinon, fixer un RDV pour recouper le fil

« Comment dois-je me brosser les dents ? »

Brosser la gencive matin et soir pendant 2 minutes

Brosse à dents manuelle, ou électrique (à batterie de préférence)

Passer les brossettes inter-dentaires une fois par jour le soir, entre chaque plaquette (achat en pharmacie, ex: *Interprox° Plus Super Maxi*)

Garde orthodontique pour URGENCES le week end et jours fériés : **070 / 22 20 88**