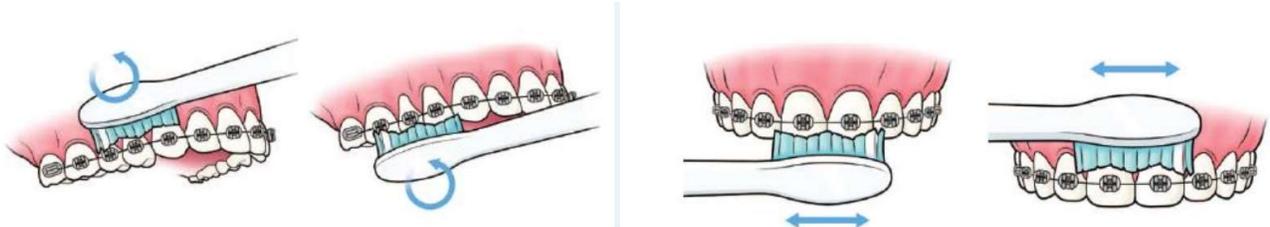




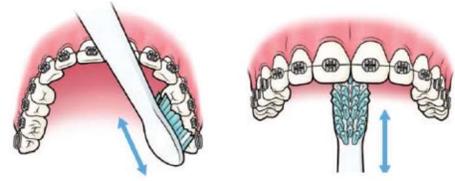
Le brossage

- ✓ Une hygiène dentaire impeccable est primordiale durant un traitement d'orthodontie, car les appareils orthodontiques retiennent la nourriture favorisant la formation de plaque dentaire (cause de la gingivite et de la carie dentaire).
- ✓ Il est donc crucial de brosser vos dents et vos gencives avec soin après chaque repas ou collation et avant le coucher pendant au moins 2 à 3 minutes.
 - L'action mécanique de la brosse à dents délogera les débris alimentaires qui restent pris sous l'appareillage.
 - Une brosse régulière à poils souples est adéquate ainsi que les brosses spécifiquement conçues pour l'orthodontie.
 - Une brosse à dents électrique (Sonicare®, Oral-B®, etc.) peut être très utile pour les patients ayant de la difficulté à effectuer un brossage adéquat.
 - Changez votre brosse lorsque les soies sont usées, environ aux 3 mois.
- ✓ S'il vous est impossible de brosser après avoir mangé un repas ou une collation, rincez au moins votre bouche avec de l'eau.
- ✓ L'utilisation d'un rince-bouche antimicrobien contribue à réduire le nombre de bactéries en bouche, mais ne remplace pas le brossage et la soie dentaire.
- ✓ Utilisez un dentifrice contenant du fluor.
 - Les dentifrices blanchissants contiennent des abrasifs qui causent des rugosités sur l'émail. Il est conseillé de les alterner avec un dentifrice régulier.
 - Les dentifrices pour dents sensibles contiennent des ingrédients qui bloquent la transmission nerveuse responsable de la transmission de la douleur. Ces dentifrices peuvent être utilisés quotidiennement à long terme.
- ✓ La technique de brossage est très importante. Il faut brosser toutes les surfaces dentaires autour des boîtiers :
 - a) Placez la brosse au-dessus des boîtiers en inclinant les soies de la brosse vers les boîtiers, puis brossez en faisant de petits mouvements de rotation et d'oscillation en restant une dizaine de secondes au même endroit. Assurez-vous de bien insérer les soies de la brosse sous le fil orthodontique.
 - b) Répétez la même technique en plaçant la brosse sous les boîtiers.
 - c) Répétez la même technique en plaçant la brosse sur les boîtiers.



d) Placez ensuite la brosse à plat sur la gencive et tournez la brosse de la gencive vers la dent.

e) Finalement, brossez les surfaces dentaires exemptes de boîtiers comme vous le faites normalement (le côté intérieur et la surface de mastication).



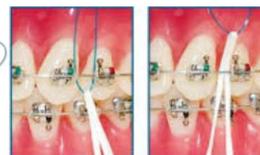
La brosse interdentaire

- ✓ La brosse interdentaire est aussi très utile pour nettoyer l'espace sous le fil orthodontique. Il est fortement suggéré de l'utiliser quotidiennement.
 - Il suffit de passer la brosse de haut en bas en l'insérant toujours de la gencive vers la surface de la dent afin d'éviter de blesser la gencive.



La soie

- ✓ L'utilisation de la soie dentaire entre chaque dent est nécessaire une fois par jour avant le brossage, de préférence au coucher. Un enfileur est très utile pour faciliter cette procédure d'hygiène (ex. : Superfloss™ d'Oral-B®, porte-soie de Plackers®, Eez-Thru® de GUM®, etc.).



- La soie doit être déplacée de haut en bas le long de chaque côté de dent pour enlever la plaque dentaire et il faut la descendre sous la gencive pour nettoyer l'espace entre la dent et la gencive.
- S'il y a présence de saignement, c'est un signe d'inflammation qui indique qu'il faut accentuer les mesures d'hygiène.
- L'utilisation d'un Waterpik® peut aussi être fortement bénéfique durant le traitement orthodontique.



La santé buccodentaire

- ✓ Examinez votre appareillage, vos dents, vos gencives et votre bouche régulièrement et contactez-nous si vous observez quoi que ce soit d'anormal.
- ✓ Protégez vos dents lors de la pratique de sport de contact.
- ✓ Mangez sainement et évitez les boissons et aliments sucrés ou acides.
- ✓ Visitez votre dentiste régulièrement pendant le traitement, idéalement aux 6 mois.
- ✓ **Veillez apporter votre trousse d'hygiène à chaque rendez-vous à la clinique !**

N'hésitez pas à nous contacter au 819 379-6626 ou au info@orthomauricie.com pour toute question.