

HYGIÈNE ET ORTHODONTIE



Une petite trousse d'hygiène vous sera remise le jour de la pose.

Elle contient une **brosse à dents** de voyage, une **brossette** interdentaire, un petit **dentifrice**, un mini flacon de **bain de bouche**, de la **cire orthodontique** (à mettre sur un bracket qui blesse ou arc qui dépasse), du **gel aphta clear** (pour soulager et aider à la cicatrisation en cas de lésion de la muqueuse).

Tous ces produits sont disponibles en pharmacie et parapharmacie pour recharger votre trousse. **Votre brosse à dents doit être changée tous les 3 mois** car les poils s'usent vite vont abîmer la gencive.

Une bonne méthode de brossage est indispensable pour éviter l'accumulation de plaque dentaire autour des brackets responsable de gingivite et de taches blanches sur les dents au moment de la dépose.

Prenez le réflexe de vous **brosser les dents avant chaque rdv de contrôle**, des brosses à dents jetables avec dentifrice sont à votre disposition dans le coin hygiène du cabinet.

En cas de mauvaise technique de brossage, demandez à l'assistante qu'elle vous refasse les explications. Vous pouvez amener votre brosse à dents à cette occasion.

Vous pouvez également utiliser le révélateur de plaque pour visualiser les zones où le brossage est insuffisant. Attention, toutes les zones insuffisamment nettoyées vont apparaître rose. Il faudra ensuite frotter de façon énergique pour enlever la coloration.

COMMENT SE BROSSER LES DENTS AVEC UN APPAREIL D'ORTHODONTIE :



**Brosser les dents
pendant 5 minutes
(2,30 minutes par arcade)
après chaque repas**

1



**De la gencive vers la dent
(du rouge vers la blanc)**

2



**Petits cercles autour des brackets
pour désolidariser les aliments**

3



Horizontalement sur l'appareil

4



**Au-dessus de l'appareil.
En passant les poils de la brosse
au-dessous du fil et entre les attaches**

5



**Sur le dessous de l'appareil.
En passant les poils de la brosse en
dessous du fil et entre les attaches**

6



**Utiliser une petite brosette
afin d'enlever les aliments bloqués
entre les brackets**

Sans oublier l'intérieur et le dessus des dents (du rouge vers le blanc)