

# TRAITEMENT PAR **ALIGNEURS**

## CONDITIONS DU SUCCES :



- Portez les gouttières **en permanence** sauf pendant les repas, pour le brossage de vos dents, ou vraiment dans des circonstances exceptionnelles ; soit 21H/24H.



- Pour les mettre en bouche, insérez devant puis derrière, **ne jamais les insérer en serrant vos dents**. Veillez à ce que l'aligneur soit mis correctement en mettant une pression homogène sur toutes les surfaces.
- Si toutefois vous rencontrez une difficulté pour insérer votre gouttière, n'hésitez pas à mordre un mouchoir enroulé en boudin par exemple.
- **Retirez** les gouttières à chaque fois que vous buvez **si ce n'est pas de l'eau**. Lors du retrait, attrapez la gouttière de préférence vers l'intérieur pour ne pas abimer les taquets.

- Les taquets peuvent vous déranger les premiers jours mais pas d'inquiétude cela passera assez rapidement.
- **Evitez** le plus possible de manger épicé pour ne pas colorer les taquets.
- Quand vous retirez les gouttières, **toujours les mettre dans leur boîte** pour éviter de les perdre ou de les casser (mettre les aligneurs dans une serviette par exemple peut vous faire courir le risque de les perdre ou de les jeter accidentellement).
- **Passage à l'aligneur suivant** : après 14 jours de port, mettre l'aligneur suivant en respectant la numérotation. Le faire de préférence le soir avant de vous coucher, ce qui vous permet de garder le nouvel aligneur pendant 8h avant de l'enlever, ce qui augmente l'efficacité (toujours garder l'aligneur précédent).

## HYGIENE ET ALIGNEURS :



1. Toujours **bien se brosser les dents** avant de remettre les aligneurs + fil dentaire 1 x par jour si possible pour que rien ne bloque le mouvement des gouttières entre vos dents). Si cela est vraiment compliqué le midi, rincez vous au minimum la bouche avec un bain de bouche.

2. Passez le fil dentaire tous les soirs.

3. **Nettoyage** des aligneurs :



- Nettoyez **quotidiennement** votre gouttière avec un peu de dentifrice et une brosse à dents puis rincez correctement sous l'eau froide ou tiède. Vous pouvez aussi utiliser du liquide vaisselle.



- **Jamais d'eau trop chaude** qui risquerait de déformer l'aligneur et donc de nuire à la suite du traitement.
- Vous pouvez aussi vous procurer des pastilles effervescentes (POLIDENT) en grandes surfaces ou en pharmacie. Immergez les gouttières dans de l'eau avec la pastille. Rincez bien puis remettez la en place. (à faire une fois par jour)

# RETRAIT DE LA GOUTTIERE :



1. D'un côté de votre bouche, **utilisez votre doigt à l'intérieur** de votre molaire arrière pour **séparer délicatement** la gouttière de la dent.



2. **Répétez l'étape 1** de l'autre côté de la bouche.



3. Une fois que la gouttière est libérée des molaires des deux côtés de la bouche, **commencez doucement à séparer** la gouttière de vos dents à mesure que vous progressez.



## EN CAS DE PERTE DE VOS GOUTTIÈRES :

**IL NE FAUT JAMAIS RESTER SANS RIEN EN BOUCHE** : dans un premier temps mettre la suivante, si elle s'adapte parfaitement rester sur la suivante et poursuivre le traitement normalement.

Si la suivante n'est pas adaptée, repassez à celle d'avant (gardez **toujours** au moins les 2 précédentes). Téléphonez au secrétariat pour indiquer laquelle est perdue.

## EN CAS D'URGENCE : PERTE DE TAQUETS

Contactez le secrétariat pour une prise de rendez-vous d'urgence selon les disponibilités.

## EN CAS DE SOINS CHEZ LE DENTISTE :

Vous pouvez faire des détartrages et soins des gencives en cours de traitement sans même nous consulter.

En revanche, tous les soins qui modifient l'anatomie ou la forme d'une de vos dents (une carie, un plombage, un composite, un implant, une couronne...) doit nous être signalé. Le mieux est d'attendre la fin du traitement.