



Fiche Conseil – Traitement par motion

L'appareil comprend **3 éléments** :

👉 Quelques bagues sur les dents du haut (canines et molaires) et du bas (molaires)

👉 Une gouttière amovible pour la mâchoire du bas

👉 Des élastiques reliant le haut et le bas

❌ Attention, la gouttière et les élastiques fonctionnent **ensemble** ! On ne porte jamais les élastiques sans la gouttière !

17 Le jour de la pose

La séance de pose de votre appareil dure environ **30 minutes**. Elle est organisée **le matin uniquement**, sur le temps scolaire.

Pour les enfants et adolescents, la présence des parents n'est pas nécessaire pendant la séance, afin de favoriser une installation plus sereine.

La pose des bagues est **indolore** : le Dr Gourdon prépare minutieusement chaque dent avant de coller les attaches une à une, avec une grande précision.

La mise en place et le retrait de la gouttière inférieure et des élastiques seront démontrés jusqu'à ce que l'enfant soit **autonome** en quittant le cabinet.

Après la pose, il est **indispensable de patienter 2 heures avant de manger**, pour permettre aux colles de bien durcir.

😊 Les sensations après la pose

Dans les **2 à 7 jours** qui suivent la pose, il est **normal** de ressentir :

- Une gêne à la mastication,
- Une sensibilité au niveau des dents,
- Une irritation au niveau des lèvres, des joues ou de la langue.

Cela correspond à l'adaptation de votre bouche à l'appareil.

Pour soulager ces sensations :

- **Adaptez vos repas** en privilégiant des aliments mous.
- **Prenez les médicaments prescrits** en cas de douleurs.
- **Utilisez la cire orthodontique** en cas d'irritation : appliquez-la directement sur la bague ou le fil qui vous gêne.
- **Appliquez le gel cicatrisant** (à base d'acide hyaluronique) sur les zones sensibles pour favoriser la guérison.

🛠 Mise en place de la gouttière

- **Rincer** la gouttière à l'eau fraîche avant chaque pose.
- **Insertion :**
 - Poser d'abord sur les dents de devant.
 - Appuyer sur les molaires.
 - Passer les doigts sur toute la gouttière pour vérifier qu'elle soit bien clipsée.
- **Ne pas mordre** pour enclencher la gouttière !

👉 Retrait de la gouttière

- Déclipser par l'arrière **côté intérieur (langue)** ou **extérieur (joue)**.
- Glisser doucement jusqu'à l'autre côté.
- 📦 Toujours ranger la gouttière dans sa boîte pour éviter de la perdre !

👉 Hygiène bucco-dentaire

Avec un appareil, **le brossage devient encore plus important** :

- Brossez vos dents, vos gencives et votre appareil **2 à 3 fois par jour**, idéalement après chaque repas.
- Utilisez la **brossette interdentaire** pour nettoyer soigneusement entre les fils, les bagues et vos dents.
- **Avant chaque rendez-vous d'activation**, un brossage rigoureux est obligatoire pour permettre des soins en toute sécurité.

⚠️ Un brossage insuffisant peut entraîner :

- Des **gingivites** (gencives rouges et saignantes),
- L'apparition de **taches blanches permanentes** autour des bagues (appelées leucomes),
- Et peut même conduire à **un arrêt prématué du traitement**.

Si vous oubliez votre brosse à dents le jour du rendez-vous, nous mettons à disposition des brosses jetables : il suffit de prévenir l'accueil à votre arrivée.

👉 Nettoyage de la gouttière

- **Tous les jours :**
 - Brosse dédiée + savon, liquide vaisselle ou dentifrice doux.
- **Chaque semaine :**
 - Nettoyage au **bicarbonate** sur la brosse.
- **Rincer abondamment** à l'eau claire.
- ❌ Ne jamais utiliser d'eau chaude ou de lave-vaisselle.

👉 Le port des élastiques

Ces petits accessoires sont **essentiels** pour la réussite du traitement ! Ils vont stimuler la croissance des mâchoires pour corriger le décalage.

- Il faut donc les porter **tout le temps** sauf pendant les repas (comme la gouttière, ils sont **inséparables**!).
- Les sachets d'élastiques sont **fournis lors des rendez-vous**.

👉 Alimentation : ce qu'il faut savoir

Certains aliments sont à éviter pour ne pas décoller ou abîmer votre appareil :

Interdits :

- **Aliments collants** : chewing-gum, caramels, nougats...
- **Fruits à coque** : noix, amandes, noisettes...
- **Pain dur** : croûte de baguette, croûtons...

À consommer avec précaution :

- Les fruits et légumes crus (carottes, pommes...) doivent être **coupés en morceaux** pour éviter de croquer directement dedans.
- Les sandwichs doivent être **découpés et mangés avec les dents du fond**.

 De plus, **ne mordillez pas vos stylos et ne vous rongez pas les ongles**, cela risquerait d'endommager votre appareil.

Foire aux questions

Ma gencive est gonflée et saigne lors du brossage, que dois-je faire ?

 Ce signe d'inflammation est souvent lié à un brossage insuffisant. Continuez à brosser doucement mais efficacement : l'inflammation disparaîtra en quelques jours. En cas de doute, n'hésitez pas à consulter votre dentiste.

Je pratique un sport de contact : que faire avec mes bagues ?

 Il n'y a pas de contre-indication, mais il est fortement recommandé de porter un **protège-dents** pendant vos entraînements et compétitions. Vous en trouverez facilement en magasin de sport (ex : Décathlon).

À retenir

- Suivez les consignes d'hygiène et d'alimentation 
- Portez vos élastiques selon les indications 
- En cas de problème ou de question, contactez notre équipe 