



## **Recommandations pour appareil d'expansion palatine rapide (EPR)**

---

### **Inconfort**

Les dents seront sensibles pour quelques jours. La sensibilité est surtout ressentie lors de la mastication ou du brossage. Dans certains cas, cet inconfort peut apparaître plus tard en cours de traitement.

La prise de Tylenol ou Advil est fortement recommandée principalement les premiers jours. Manger des aliments moins durs réduira la pression sur les dents et l'inconfort. Si la douleur vous réveille la nuit, cessez les activations et communiquez avec nous.

Une hypersalivation sera aussi observée les premiers jours. De légères difficultés phonétiques seront observées temporairement.

### **Irritations**

Placez de la cire principalement les premières nuits pour prévenir les irritations. En cas d'irritation, rincer la bouche à l'eau salée ou appliquer un gel spécifique pour les irritations disponible en pharmacie, aidera à soulager. Pour une blessure plus importante, utilisez l'onguent Kenalog Orabase. Les irritations peuvent aussi être occasionnées par des débris de nourriture.

### **Hygiène**

Il est primordial d'avoir une hygiène dentaire impeccable pour éviter que des aliments se coincent sous l'appareil pour prévenir des blessures. L'utilisation d'un rince-bouche antibactérien sans alcool 1 fois par jour permet d'assurer une meilleure santé des gencives.

Rincez vigoureusement la bouche avec de l'eau après les repas. Brossez les dents après les repas et au coucher. Utilisez la brossette matin et soir pour déloger les débris près de l'appareil. Utilisez aussi la soie dentaire 1 fois par jour.

### **Alimentation**

Aliments défendus: noix, arachides, maïs soufflé, gomme.

Aliments déconseillés: caramel, jujubes, tire, aliments collants.

## **Activations**

Vous avez un nombre précis d'activations inscrit sur le calendrier que nous vous remettons. Notez vos activations sur ce calendrier.

Apportez le calendrier au rendez-vous de contrôle suivant l'installation de l'appareil.

Respectez le nombre d'activations à faire et leur fréquence. Vous n'effectuerez pas d'activations durant tout le port de l'appareil, ce sera seulement pour une période limitée.

Un espace peut se former entre les dents supérieures à l'avant, mais dès que les activations seront terminées, l'espace se refermera tranquillement.

## **Visites chez le dentiste**

Il est nécessaire de continuer à voir votre dentiste pour vos examens et nettoyages périodiques, car ces traitements ne sont pas effectués chez votre orthodontiste et sont essentiels à la bonne santé de vos dents et de vos gencives.

Pour plus d'informations, nous vous invitons à consulter notre site internet au [www.drebaillargeon.com](http://www.drebaillargeon.com).



---

Docteur Isabelle Baillargeon  
D.M.D. Orthodontiste