

## Recommandations pour boitiers orthodontiques

---

### Adaptation

Les dents seront sensibles durant les premiers jours. Manger des aliments moins durs réduira l'inconfort. Prendre Tylenol ou Advil soulagera la douleur.

### Alimentation

Évitez les aliments durs et collants pour éviter de décoller les boitiers. Évitez les boissons sucrées et les jus qui augmentent le risque de caries. Les fruits et légumes crus doivent être coupés en plus petits morceaux. Soyez prudents avec les barres tendres, le pain croustillé et évitez les noix, arachides, bonbons durs, la gomme et le maïs soufflé.

### Hygiène

Brosser parfaitement vos dents après chaque repas. L'utilisation de la brosse Sonicare peut nécessiter un temps d'adaptation, mais procure un brossage supérieur. Il est important de respecter la durée du brossage. La brosse s'arrêtera elle-même lorsque la durée du brossage aura été atteinte. Le brossage des gencives demeure une priorité pour assurer le déplacement des dents. N'hésitez pas à refaire un cycle de brossage sur les gencives 1 fois par jour.

En plus du brossage habituel de vos dents, utilisez la brosse à dents autour de tous les boitiers et près de la gencive minimum 1 fois par jour. L'utilisation de la soie dentaire à l'aide de l'enfileur est aussi primordiale 1 fois par jour. Enfin, le dentifrice Prévident hautement fluoré est fortement recommandé pour le brossage de vos dents.

### Irritations

Placez de la cire près des boitiers les premières nuits pour prévenir les irritations. En cas d'irritation, rincez la bouche à l'eau salée ou appliquez un gel spécifique pour les irritations disponible en pharmacie, aidera à soulager.

### Bris

Si un boitier se décolle ou un fil se déplace, contactez nos adjointes pour devancer votre rendez-vous.

### Rendez-vous

Prenez votre prochain rendez-vous avant de quitter la clinique.

### Visites chez le dentiste

Poursuivez le suivi périodique chez votre dentiste.

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