

## Comment prendre soin de mes appareils?

Tes appareils doivent être nettoyés, de même que tes dents, avec une brosse à dents et du dentifrice. N'utilise jamais d'eau chaude sur tes appareil.

Lorsque tu enlèves tes appareils, mets les dans la boîte que nous t'avons remise. Assure-toi que celle-ci est bien identifiée à ton nom avec ton numéro de téléphone.

Ne place jamais un appareil dans un mouchoir ou une serviette de table: il pourrait être oublié et se retrouver bien vite dans une poubelle.

Généralement, les animaux domestiques aiment bien mâchouiller les appareils, garde-les bien loin de ton fidèle compagnon.

Si toutefois ton appareil est endommagé ou perdu, des frais de remplacement seront facturés.

## Lexique

### Qu'est-ce qu'un appareil fixe?

Un appareil fixe est un appareil qui est collé sur tes dents que tu ne peux pas enlever toi-même.

### Qu'est-ce qu'un appareil amovible?

Un appareil amovible est un appareil que tu peux enlever de ta bouche et le remettre.

### Qu'est-ce qu'un boîtier?

Un boîtier est le petit carré collé sur tes dents qui retient le fil métallique.

### Qu'est-ce que la plaque dentaire?

La plaque dentaire est la pâte blanchâtre qui se retrouve sur tes dents lorsque tu ne les as pas bien nettoyées. La plaque dentaire cause la carie, les maladies de gencives et la mauvaise haleine.

CHU Sainte-Justine  
3175, chemin de la Côte-Sainte-Catherine  
Montréal (Québec) H3T 1C5  
Téléphone : 514 345-4931

[www.chu-sainte-justine.org](http://www.chu-sainte-justine.org)



# Mon traitement d'orthodontie

Informations destinées aux adolescents

**Pour toutes questions ou inquiétudes, contactez-nous au 514 345-4931 poste 6894**

**Département de médecine dentaire**  
Étage B bloc 5

### Pour prendre rendez-vous

- Clinique d'orthodontie pour patients nécessitant des besoins particuliers 514 345-4931 Poste 4669
- Clinique d'orthodontie en cranio-faciale 514 345-4918
- Clinique d'orthodontie en fissure palatine 514 345-4759

**Orthodontiste** Dr \_\_\_\_\_

N'oublie pas qu'un rendez-vous est du temps que nous t'avons réservé, il est important de se présenter!

## Bon traitement!

**Auteurs**  
Sara Otton et Annie Ducharme

**Graphisme**  
Norman Hogue, *communications et affaires publiques*

**Impression**  
Imprimerie du CHU Sainte-Justine

© CHU Sainte-Justine

~~F 1721 GRM 30007309 (rév. 02-2014)~~

Ce dépliant contient des informations sur ton traitement d'orthodontie



## Le traitement

Le traitement d'orthodontie sert à améliorer ton sourire et surtout à te faciliter la tâche lorsque tu mastiques et que tu parles. Les appareils utilisés déplacent tes dents pour les mettre aux bons endroits. Ces appareils peuvent être fixes ou amovibles.

## Durée du traitement

La durée du traitement est difficile à déterminer et dépend de plusieurs facteurs, comme la croissance de tes mâchoires, la santé de tes dents et de tes gencives ainsi que ton implication.

## Ton implication est importante!

Il est très important de porter les appareils amovibles (ex.: les élastiques) tel que demandé par ton orthodontiste. Une bonne implication diminue la durée et améliore les résultats de ton traitement d'orthodontie.

Un boîtier décollé, un fil ou un appareil cassé, peuvent modifier les mouvements prévus de tes dents. Il est donc très important de nous prévenir lorsque ça arrive afin de corriger le tout.

L'implication inclut le respect des rendez-vous, la propreté de ta bouche et de tes appareils. Un travail d'équipe est indispensable, ton orthodontiste fait son travail en salle et toi tu es responsable de ton travail à la maison. S'il constate un manque d'intérêt de ta part il est possible qu'il arrête ton traitement.

Nous te demandons d'apporter ta brosse à dents à toutes les visites chez l'orthodontiste. Ceci nous permet d'encourager une bonne hygiène buccale et de t'aider à améliorer ta technique si nécessaire.

## Rendez-vous

Pendant le traitement d'orthodontie, les rendez-vous sont à toutes les 4 à 8 semaines pour laisser le temps à tes dents de se déplacer. Si tu manques un rendez-vous parce que tu es malade ou à cause d'un empêchement majeur, tu dois nous avertir immédiatement. Si tu sais d'avance que tu ne pourras pas être présent à ton rendez-vous, avise-nous dès que possible afin de le replanifier.

*Plusieurs rendez-vous manqués sans motif valable peuvent mener à un arrêt de ton traitement.*

## À éviter

- Carottes entières crues
- Noix dures
- Bonbons, aliments sucrés ou collants (exemple du caramel)
- Maïs soufflé et en épi
- Gomme à mâcher

Les boîtiers sont seulement collés sur tes dents, tout ce qui est dur est susceptible de les décoller. Tu dois donc changer la façon de manger certains aliments, par exemple les couper en petits morceaux ou les faire cuire pour qu'ils deviennent tendres. Tu dois arrêter de ronger tes ongles et de mâchouiller des crayons. En résumé, pratiquement tout peut être mangé à l'exception de la gomme à mâcher, des aliments collants ou du maïs soufflé.

## Soins dentaires

Pendant le traitement, il est très important que tu continues de voir ton dentiste au moins tous les 6 mois pour un examen et un nettoyage.

Un traitement d'orthodontie ne cause pas la carie, mais rend l'hygiène buccale plus difficile. Il est possible qu'avant ou après ton traitement d'orthodontie, tu aies besoin d'aller chez ton dentiste pour des traitements dentaires.

## Est-ce que ça fait mal?

Les dents peuvent être sensibles pendant 2 à 7 jours après le rendez-vous. Nous te suggérons de manger des aliments mous. Si tu as trop mal, vérifie avec tes parents si tu peux prendre un antidouleur (acétaminophène (Tylenol<sup>MD</sup>)) ou un anti-inflammatoire (ibuprofène (Advil<sup>MD</sup>)).

Il se peut que le métal des boîtiers irrite l'intérieur de ta bouche. N'oublie pas que tu as de la cire, tu peux placer une petite quantité de cire orthodontique sur le boîtier qui cause l'irritation. Si la douleur continue, appelle-nous.

## Attention!

Il est important de nettoyer tes dents correctement pour éviter que la plaque dentaire s'accumule. Après plusieurs jours de mauvaise hygiène, des taches blanches ou brunes peuvent apparaître sur tes dents. Ces taches sont souvent invisibles tant que les boîtiers sont en place, mais apparaîtront lorsque les boîtiers seront enlevés. Ces taches restent sur tes dents pour toute ta vie.



## Comment nettoyer mes dents?

Nous te donnons une trousse de départ contenant tout ce qu'il te faut pour bien nettoyer tes dents. Tu peux retrouver tout ce qu'il y a dans cette trousse à la pharmacie.

Tu dois brosser tes dents et tes gencives après chaque repas, donc 2 à 3 fois par jour et la soie dentaire doit être utilisée 1 fois par jour (préférentiellement avant d'aller dormir). Si tu as de la difficulté à nettoyer tes dents, demande à un adulte de t'aider à garder ta bouche et tes appareils propres. Tu peux utiliser un rince-bouche fluoré selon les recommandations de ton orthodontiste.

### Brossage

Place la brosse à plat sur la gencive et fais de petits massages



Place la brosse par-dessus les boîtiers et fais de petits massages



Place la brosse sous et sur les boîtiers et fais de petits massages



### Brosse sapin

Nettoie l'espace entre le fil, les boîtiers et les dents avec la brosse sapin



### Soie dentaire

Enfile la soie dans l'enfileur et passe la soie sous le fil de ton appareil orthodontique.

Passe bien la soie de chaque côté de chacune des dents.

Si tu as de la difficulté à manipuler l'enfileur et la soie en même temps, tu peux retrouver dans les pharmacies des soies avec des enfileurs intégrés.

