



ORTHO
LEVIS

Dr Roger Drouin & Dre Hélène Engel
ORTHODONTISTES

RECOMMANDATIONS – INVISALIGN

Quand changer de gouttière?

L'orthodontiste vous confirmera le nombre de jours à respecter pour le port de chaque gouttière, il est important de suivre ces instructions adaptées à votre situation.

- ne mangez PAS avec les gouttières il vous est recommandé de les porter **7 jours complets (14 jours dans certains cas)**, Portez-les **22 heures par jour minimum**.

IMPORTANT : Ne pas changer de gouttière plus rapidement que prévu, vous risquez de compromettre la durée et le succès du traitement. Ne modifiez pas vos gouttières, à moins d'indication spécifique de l'orthodontiste.

Adaptation

4 à 7 jours sont généralement nécessaires pour vous habituer.

- Il peut survenir une irritation des muqueuses par frottement. Cela peut se produire sur les gencives, dans les joues ou même sous la langue. Dans ce cas, placez de la cire orthodontique vis-à-vis les régions irritées. Vous pouvez aussi rincer la bouche avec de l'eau salée pour faciliter la guérison.
- Vous ressentirez une sensibilité au niveau des dents. Une diète plus molle est recommandée et vous pouvez prendre un anti-inflammatoire ou un analgésique pour vous soulager. Respectez la posologie.
- Il est possible que votre diction soit modifiée. Lire à voix haute et parler beaucoup facilitera l'adaptation. Peu à peu la langue s'adaptera à la présence des gouttières.

Alimentation

- **Évitez** les aliments collants qui font une traction sur les gouttières : gomme, jujubes, etc;
- **Évitez de boire des liquides sucrés trop fréquemment** (jus, café, thé, lait, liqueur, boisson énergisante) car ils s'infiltrent sous les gouttières et stagnent sur les dents, ce qui causera de la carie. Ne pas les siroter en petites doses tout au long de la journée car les effets néfastes se multiplient à chaque gorgée. **Rincez** la bouche et les gouttières dès que vous avez terminé de manger ou boire.
- **Restez vigilant avec les aliments durs** (noix, maïs éclaté, bonbons durs...) afin d'éviter les bris d'appuis ou de boutons collés sur vos dents.
- **Ne pas laisser fondre de sucreries dans votre bouche avec les gouttières en place sans les rincer pour les mêmes raisons que ci-haut mentionnées.**
- Certains aliments tachent les gouttières comme la moutarde, le bouillon de poulet (style Lipton) et les épices suivantes : cari, cumin, curcuma. Attention! Certains rouges à lèvres tachent aussi!

Hygiène

Pour assurer un résultat optimal, veuillez suivre les recommandations suivantes :

- **Brossez vos dents ET vos gouttières avec du dentifrice après chaque repas. Si vous êtes dans l'impossibilité de le faire, assurez-vous d'au moins rincer vos dents ET vos gouttières afin de déloger tous les débris alimentaires.**
- Passez la soie dentaire une fois par jour, au minimum.
- Il n'est pas nécessaire de faire tremper les gouttières.

Pour des informations supplémentaires, consultez notre site internet : www.ortholevis.com

N.B. si vous n'avez pas terminé les gouttières qui vous ont été remises au rendez-vous précédent, apportez-les lors de votre contrôle.