



# Vivre avec des broches

Il faudra un peu de temps pour vous habituer à vos broches. Mais un beau sourire à la fin du traitement orthodontique en vaudra bien la peine. Nous espérons que ce feuillet d'information répondra à vos questions et vous aidera à apprendre à tolérer votre appareil dentaire.

## Aurai-je longtemps mal à la bouche?

La plupart des jeunes trouvent que leur bouche et leurs dents sont un peu sensibles pendant quelques jours après la mise en place des broches. Le fait de rincer avec une solution d'eau salée (ajoutez une cuillerée à thé de sel à un verre d'eau chaude) peut aider, et la prise d'ibuprofène (Advil®) ou d'acétaminophène (Tylenol®) peuvent aider. Demandez à vos parents de vous les procurer.

## Mon appareil dentaire irrite l'intérieur de ma bouche – que devrais-je faire?

Il faut d'habitude 3 ou 4 jours pour que votre bouche s'habitue à l'appareil dentaire. Si des endroits de votre bouche sont irrités par l'appareil, faites ceci :

- Utilisez un mouchoir en papier pour sécher la partie de votre appareil qui cause le problème.
- Placez un petit morceau de cire sur la partie qui cause le problème.

Si l'endroit sensible ne s'améliore pas en deçà d'une semaine, téléphonez-nous pour prendre un rendez-vous.

## Mes dents supérieures et inférieures ne peuvent plus se toucher - est-ce normal?

Votre appareil dentaire peut empêcher vos dents supérieures et inférieures de se toucher pendant quelques jours. Lorsque vous mangez, mâchez doucement et les choses devraient s'améliorer en quelques jours.

## Que devrais-je faire si une broche, un crochet ou un fil se brise ou se défait?

Téléphonez-nous. Nous devons les réparer. Et cela doit être fait rapidement parce qu'un fil desserré peut endommager vos gencives, causer des caries ou des points blancs sur vos dents (décalcification). Rappelez-vous de suivre nos directives sur la nourriture et les soins reliés au port de broches, car le bris d'un fil, crochet ou broche peut étirer la durée du traitement. En cas de bris :

1. Mettez-vous à l'aise en enlevant toute partie qui est brisée ou piquante.
2. Téléphonez-nous.

## Prenez soin de vos dents et de vos gencives



Il est très important de prendre soin de vos dents et de vos gencives quand vous portez un appareil fixe dentaire. Les broches dentaires sont un endroit parfait pour abriter les parcelles de nourriture et les microbes qui peuvent causer la carie dentaire et des problèmes de gencive (inflammation ou infections).

N'oubliez pas ce conseil :

- **Brossez-vous les dents au moins 2 fois par jour.** Après le déjeuner et juste avant le coucher sont les meilleurs moments pour le faire. C'est encore mieux si vous les brossez après chaque repas ou collation. Si vous ne pouvez pas les brosser après le dîner à l'école, assurez-vous de bien vous rincer la bouche avec de l'eau.
- **Brossez-vous les dents d'abord avec une brosse mouillée** pour déloger tous les fragments de nourriture. Puis ajoutez de la pâte dentifrice et brossez-les de nouveau.
- **Passez la soie dentaire une fois par jour.** Utilisez un enfileur pour soie dentaire afin de passer sous le fil de métal et entre vos dents.
- **Continuez à voir votre dentiste.** Vous aurez toujours besoin d'un examen dentaire et de nettoyages réguliers. Ceux-ci sont encore plus importants quand vous portez un appareil dentaire.



## Y a-t-il des produits alimentaires que je devrais éviter?

Oui. Les aliments durs, collants et mous sont un grand problème parce qu'ils peuvent :

- briser vos broches;
- courber ou briser vos fils de métal;
- endommager le ciment qui fixe les bagues ou les broches à vos dents.



**Soyez prudents avec les produits suivants :**

- Glaçon (vous pouvez l'avoir dans une boisson, mais ne le croquez pas).
- Pommes et légumes crus, notamment les carottes et le céleri. Coupez-les d'abord en petits morceaux.
- Côtes levées et ailes ou pilons de poulet. Séparez la viande de l'os avant de la manger.

## Combien de fois devrai-je revenir pour des examens?

Nous vous verrons toutes les 6 - 8 semaines dans la clinique dentaire. Notre clinique est très occupée; veuillez donc vous présenter à l'heure. Si vous ne pouvez pas vous présenter à un rendez-vous, téléphonez-nous aussitôt que possible. Nous serons peut-être capables de voir un autre patient qui attend d'avoir un rendez-vous. Et nous devons alors reporter le vôtre.



## Questions?

Clinique dentaire du CHEO  
613-737-7600 poste 2358

