COMMENT REUSSIR A **BIEN PORTER TON APPAREIL** ?



Tu devras porter cet appareil pendant toute une année, pendant **la nuit** (environ 10 heures) et pendant **la journée** à la **maison** (environ 3 heures), mais tu devras t'y habituer **progressivement**.

LE PREMIER MOIS : il faut porter l'appareil le plus possible le jour à la maison

- Au début il faudra porter l'appareil 

de temps en temps, puis de plus en plus,
  -  en faisant tes **devoirs**,
  -  en regardant la **télévision**,
  -  en faisant de l'**ordinateur** etc. ...

- Tu dois avoir les **lèvres** toujours jointes (**qui se touchent**), tu ne dois **pas mastiquer** l'appareil mais le mordre et tu ne dois **pas parler** avec l'appareil en bouche.

- **Ça sera progressif** et **adapté à ton rythme** si tu augmentes régulièrement le port de l'appareil, de façon à arriver à le mettre tout le temps à la maison au bout d'un mois.

EXERCICES POUR FAVORISER LA RESPIRATION NASALE

Pendant les deux premiers mois, tu devras faire des exercices de respiration **tous les soirs** avec l'appareil en bouche **après le brossage** des dents :

1. Tu dois **moucher une narine après l'autre**. Pour une meilleure efficacité, nous te conseillons l'utilisation d'une solution nasale.
2. Il faudrait que tu te masses les ailes du nez. 
3. Place toi dos à un mur avec tête, épaule, bassin et pieds touchant ce mur : 

EXERCICE 1 (10 fois de suite) : inspiration complète par le nez, pendant 10 secondes, puis expiration complète par le nez, pendant 10 secondes.

EXERCICE 2 (5 fois de suite) : inspiration par une narine en ayant bouché l'autre, puis expiration par l'autre narine en ayant bouché la première et inversement.

AU BOUT D'UN MOIS : il faut porter l'appareil le plus possible à la maison, le jour et la nuit

- Il faudra mettre l'appareil la nuit pour dormir tout en continuant à le porter le plus possible le jour à la maison.
- Il faut continuer les exercices respiratoires.



IL EST IMPÉRATIF DE NE PAS TENTER LE PORT DE L'APPAREIL PENDANT LA NUIT TANT QUE L'ENFANT N'EST PAS PARVENU À LE PORTER EN MOYENNE 2 À 3 HEURES PAR JOUR À LA MAISON.

Il ne faut pas s'inquiéter si au début il n'arrive pas à le garder toute la nuit.
Dès que l'enfant pourra passer plusieurs nuits complètes avec l'appareil, il pourra arrêter les exercices respiratoires.

ENTRETIEN DE L'APPAREIL :

- Il doit être **rincé** à l'**eau tiède** après avoir été porté.
- Il doit être brossé avec du dentifrice **une fois par jour.**
- Lorsqu'il ne sert pas, il doit être rangé **dans sa boite**, avec le **couvercle ouvert.**

DÉSINFECTION DE L'APPAREIL :

Faire tremper **une fois par semaine** dans une solution avec :

- Soit un comprimé de Nitradine spécifiquement prévu à cet usage.
- Soit un comprimé pour désinfection à froid des tétines de biberon.
  - **Ne jamais tremper dans l'eau chaude.**
  - Ne jamais utiliser de produits de nettoyage d'appareil dentaires, trop agressifs.

contact@orthodontie-bugnon.fr

22 avenue de la Première Armée Française, 21000 DIJON

03 80 30 50 11

https://dr-maxime-bugnon.chirurgiens-dentistes.fr/

Dr BUGNON
Dr GONCALVES

TRAITEMENT D'ORTHODONTIE