

Quand ?

Il faut porter la gouttière **toutes les nuits et 1 à 2 heures en journée**. Tu peux télécharger l'application "DENTAFACE" pour t'aider à y penser.

Le port de nuit ne suffit pas, il faut trouver un autre moment pour mettre l'appareil.

Attention !

Tu dois éviter de parler avec l'appareil en bouche !

Ne le porte pas à l'école mais voici quelques exemples où tu peux le mettre :

En allant dans la voiture



En jouant aux jeux vidéo



En regardant la télé



En prenant ta douche



En lisant



En allant au lave-vaisselle



Astuces

Ta bouche à besoin de s'habituer à ton appareil, **plus tu le mettras en journée, plus vite tu le garderas la nuit, et plus ton traitement avancera et les progrès seront visibles !**

gsk 
dentel

Gwenaëlle SEBILLE KERNAUDOUR

Docteur en Chirurgie Dentaire

Spécialiste qualifiée en Orthodontie exclusive

1 rue Hélène Boucher - 22300 LANNION

02 96 14 08 84

contact@dentel.bzh

www.dentel.bzh

@lunestudio.fr

POSITIONNEUR

prends en soin !

Nous te confions un appareil, il faut que tu en prennes soin, respecte les consignes suivantes :

- Évite de mâchouiller ton appareil.
- Garde-le à distance des animaux de compagnie car ils adorent jouer avec !
- Nettoie-le bien.
- Range-le dans sa boîte et non dans un mouchoir, car sinon tu risques de le jeter par mégarde.

Si ton appareil est cassé, abîmé ou si il te blesse, demande à tes parents d'appeler le cabinet au plus vite pour que nous puissions trouver une solution.

Entretien

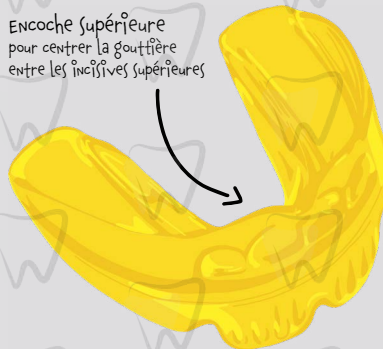
Rincer (l'appareil), **Brusher** (avec du dentifrice), **Ranger** (dans sa boîte), **Laver** (la boîte).

C'est quoi ?

Il s'agit de gouttières souples qui vont corriger tes problèmes fonctionnels, c'est à dire t'aider à arrêter de sucer le doigt, corriger la position de ta langue, de tes lèvres, t'aider à respirer par le nez, à améliorer ta mastication...

Il faut que la gouttière soit bien placée dans ta bouche.

Encoche supérieure pour centrer la gouttière entre les incisives supérieures



« Gouttes d'eau » situées en bas de l'appareil

Une fois mis en bouche, serre les dents dans la gouttière et ferme les lèvres. On ne doit pas voir la couleur de ton appareil.

Exercices

Les premières nuits, tu pourras avoir du mal à garder ton appareil en bouche et également à respirer par le nez. C'est normal, avec le temps tu vas t'y habituer.

● Mouche toi

Pense à bien moucher ton nez, en soufflant très fort, une narine après l'autre.

● Exercices de respiration

Pense à faire les exercices de respiration disponibles sur notre site internet.

● Avale ta salive

Tu vas avoir beaucoup de salive dans la bouche les premiers jours lorsque tu mettras ta gouttière. Tu dois apprendre à avaler ta salive en respectant trois points :

- Bouche fermée
- Langue au palais
- Dents serrées fort dans l'appareil



Les exercices disponibles sur notre site !