

12<sup>e</sup> séance – fiche de synthèse : Comment bien entretenir ses appareils / ses gouttières...

Cette fiche concerne tous les « appareils » (amovibles, c'est-à-dire que l'on peut enlever de la bouche) : appareils dentaires (qui remplacent les dents absentes), appareils orthodontiques, gouttières de bruxisme (= gouttière de décontraction neuromusculaire), gouttières orthodontiques (type invisalign), gouttières esthétiques provisoires, petits appareillage provisoire (en attendant une couronne sur implant par exemple), et protège-dents (pour les sports de contact).

Ce qu'il faut savoir sur ces appareils pour EVITER les dégâts :

- **TOUJOURS les enlever pour se laver les dents**
- Moins de nettoyage naturel sous un appareil donc **fil et/ou brossettes après chaque repas**.
- Ces appareils sont tous (au moins en partie) en **résine**, quelle que soit la couleur. Or ces résines « **s'encrassent** » beaucoup plus vite que les dents, donc nettoyage parfaite tous les jours (sinon dépôts durcissent très vite).
- ces résines sont sensibles à la **chaleur**, NE PAS faire BOUILLIR les appareils !!!
- la résine **casse** si l'appareil tombe : à laver au dessus d'un lavabo plein d'eau (avec gant de toilette au fond)
- la résine est relativement poreuse : **NE PAS faire « TREMPER »** ses appareils dans des solutions désinfectantes toute la nuit (inutile, et de plus l'action désinfectante ne dure que quelques minutes...)
- pour la même raison : ne pas mettre du révélateur de plaque sur les appareils

Comment bien entretenir ses appareils amovibles / gouttières... :

**\* après chaque repas :**

- retirer les appareils
- se laver les dents (brosse souple / fil / brossettes)
- Brosser ses appareils avec une brosse DURE (manuelle ou de préférence électrique) et du savon de Marseille.
- Rincer à l'eau.

**\* tous les soirs :** ranger les appareils propres dans une **boîte perforée NON hermétique** pour éviter la macération (sauf appareils orthodontiques à porter la nuit). Les appareils qui remplacent des dents absentes ne doivent PAS être portés la nuit : temps de « respiration », important pour la santé des gencives qui les portent.

**\* une fois par semaine :** Faire tremper pendant deux heures les appareils dans un mélange moitié-moitié d'eau et de vinaigre blanc, puis brossez bien. Cela permettra d'éliminer les éventuels dépôts de calcaire. Brossez ensuite au savon de Marseille et rincez abondamment.

**\* à chaque consultation chez le dentiste** (ou chez l'orthodontiste) : **apportez** vos appareils (et ce, même si vous consultez pour autre chose), afin de :

- les faire nettoyer si besoin, et revoir les gestes et le matériel de nettoyage
- vérifier qu'ils sont en bon état
- vérifier que vous pouvez encore les mettre en bouche correctement après les soins du jour.

Il convient de consulter le praticien (dentiste ou orthodontiste) qui a réalisé les appareils :

- si saignements de **gencives**, ou gencives sensibles
- si les **dents** qui portent l'appareil deviennent douloureuses
- si vous constatez un **problème** (fêlure, crochet tordu...). NE MODIFIEZ JAMAIS VOUS-MEME vos appareils (risques de blessure, d'ingestion de morceaux ou des colles toxiques, d'abimer encore plus l'appareil...)
- Si tous va bien, **tous les 6 mois** pour faire le point sur l'état de vos appareils, leur entretien, et leur intégration dans votre bouche.

Exercice du jour

- **si vous avez des appareils**, suivez le protocole de nettoyage indiqué 😊
- **Vous arrivez trop fatigué(e) en fin de soirée pour vous occuper correctement de vos dents ?** Essayez une nouvelle organisation : faites votre lavage complet (brossage + fil +/- brossettes) des dents juste après le repas, et ensuite passez la soirée tranquillement (sans grignoter bien sûr !), comme vous l'entendez, avant d'aller vous coucher directement.
- **N'hésitez pas à nous faire un petit retour** sur vos gestes de lavage quotidiens : Combien de temps cela vous prend-il ? Certains gestes vous semblent-ils difficiles ? Comprenez-vous le but de chacun ? Après ces premières semaines de changements d'habitudes, comment trouvez-vous votre bouche ? Dites nous tout !

Toujours à votre écoute sur [docteurconstanceleger@gmail.com](mailto:docteurconstanceleger@gmail.com) ou par message whatsapp au 07 66 05 88 68