

#Appareils fixes (broches)

Informations et conseils pratiques



Les appareils orthodontiques fixes, plus communément appelés les broches, sont composés d'attaches collées sur les dents (les boîtiers) et d'un fil métallique retenu par celles-ci. Ces appareils sont très efficaces pour corriger la position des dents, mais nécessitent la modification de certaines habitudes durant le traitement.

Alimentation et habitudes orales

Le port d'appareils orthodontiques fixes demande la **modification de nos habitudes alimentaires**. Afin d'éviter des bris, il est important de bien suivre les conseils suivants :

- 1) **Éviter les aliments collants** comme la gomme et le caramel
- 2) **Éviter les aliments très durs** comme les glaçons et les bonbons durs
- 3) **Couper les aliments croquants** comme les fruits et légumes crus
- 4) **Limiter la consommation d'aliments sucrés** comme les boissons gazeuses
- 5) **Éviter de mordiller ses ongles ou tout objet** comme un crayon

Aliments à éviter :

- Caramel
- Jujubes
- Gomme à mâcher
- Bonbons durs
- Glace
- Noix
- Maïs soufflé

Aliments à couper :

- Fruits crus (en quartiers)
- Légumes crus (en bâtonnets)
- Tout autre aliment croquant
- Croûte de pain ou de pizza
- Épi de maïs
- Viande sur l'os
(ailes de poulet, côtes levées)

Usez de gros bon sens !

Les appareils sont solides en soi mais fragiles si utilisés incorrectement.

Veillez nous informer de tout bris ou décollement dans les plus brefs délais.

Hygiène

Une **hygiène impeccable est primordiale** même si les techniques d'hygiène demandent plus de temps avec des appareils fixes en bouche. Une brosse à dents manuelle est adéquate si elle est bien utilisée, mais chez les patients ayant plus de difficulté avec le brossage, l'utilisation d'une brosse électrique est souhaitable.

Il faut se **brosser les dents au moins 3 fois par jour** (après chaque repas et avant de se coucher) en prenant soin de bien nettoyer en haut et en bas des broches. Il faut aussi utiliser la **soie dentaire** munie de l'enfileur (ou la SuperFloss®) **1 fois par jour**.

La brossette interdentaire (Proxabrush®) est utile pour nettoyer sous le fil orthodontique. Elle peut servir à parfaire le brossage ou à nettoyer rapidement après un repas s'il n'est pas possible de faire un brossage complet.

Adaptation

Il est normal que les dents soient sensibles les premiers jours suite à la pose des appareils ou au changement d'un fil. Cet inconfort peut durer jusqu'à une semaine, mais dans les périodes où la sensibilité est plus prononcée, vous pouvez prendre un analgésique tel que Advil® ou Tylenol® si recommandé par l'orthodontiste.

Vous pouvez utiliser de la **cire orthodontique** au besoin pour soulager les irritations ou blessures pouvant être notées au niveau de l'intérieur des joues ou des lèvres.

Soyez patient, il faut se donner un peu de temps pour s'adapter aux appareils fixes!

En cas de pépin

Si un boîtier est **décollé** (et glisse le long du fil), si le fil orthodontique est **brisé** ou déplacé, ou bien si le fil dépasse à l'arrière et blesse l'intérieur de la joue, **veuillez nous contacter dans les plus brefs délais**.

De plus, si tout autre type de pépin survient ou si certaines interrogations surgissent, n'hésitez pas à nous rejoindre, il nous fera plaisir de vous aider.

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter la section « Patients en traitement » de notre site web ortholaval.com.