



OrthoMariani

Spécialistes en Orthodontie Dr Cohen & Mariani

# Port et entretien des Aligneurs Orthodontiques





OrthoMariani

Spécialistes en Orthodontie Dr Cohen & Mariani

Porter les aligneurs 22h/24h

Changement des Aligneurs selon conseil  
praticien

Mettre les aligneurs dans leur boîte pendant les  
repas

Ne pas boire de boissons Sucrées, Alcool,  
boissons Colorantes

Nettoyage a la brosse a dent+dentifrice  
Trempage Polydent ou Steradent chaque matin





## Insertion en bouche des gouttières

- Vérifiez le numéro de la gouttière avant de l'insérer en bouche. Suivez bien les instructions orales du praticien : Fréquence de changement, durée par jour.
- Lavez vos mains avec de l'eau et du savon.
- Lorsque vous insérez chaque gouttière, une à la fois, poussez doucement la gouttière par-dessus les dents en commençant par les incisives. Puis, appliquez une pression égale avec le bout de vos doigts, au-dessus de vos molaires, jusqu'à ce que vous sentiez que la gouttière est bien insérée au fond.
- Ne jamais croquer sur vos gouttières pour les mettre en place; cela les endommagerait et vous risqueriez de les déformer.





## Retrait des gouttières

- En utilisant vos doigts, débutez sur le côté des molaires et remontez la gouttière de chaque côté en tirant doucement.
- Rincez les gouttières avec de l'eau froide seulement (jamais de l'eau chaude, car cela va ramollir ou faire fondre le plastique des gouttières et ainsi les déformer), enlevez l'excès d'eau et placez-les dans l'étui désigné.
- Si une force trop grande est nécessaire il faut reprendre contact avec votre praticien pour légèrement adapter la gouttière ou les taquets.





## Hygiène dentaire adéquate

- Retirez vos gouttières avant de manger ou de boire, sauf pour boire de l'eau.
- Brossez-vous les dents et passez du fil dentaire ou des brossettes dentaire après chaque repas ou collation et avant de remettre les gouttières.
- Nettoyez vos gouttière avant chaque insertion à l'aide d'une brosse a dent et du dentifrice
- Vous pouvez compléter le nettoyage en laissant tremper dans une solution Polident ou Steradent ( Pharmacie)





## En cas de perte

- Passez à la gouttière suivante et portez la 1 semaine de plus
- Si vous n'avez pas de gouttière suivante, portez la gouttière précédente et appelez votre praticien.

