

Aligneurs

Au début

La gouttière va vous paraître volumineuse. Cela va vous demander un temps d'adaptation surtout pour déglutir et pour parler. Rassurez-vous, vous allez vous habituer. De plus, c'est normal que vos dents soient sensibles.

Insertion

Commencez par insérer vos dents de devant dans la gouttière puis poussez avec vos doigts pour rentrer les dents postérieures. Il est normal que la gouttière force surtout au début.

Désinsertion

Elle peut être difficile. Commencez par tirer avec votre ongle ou le crochet d'un côté au fond puis continuez à tirer de proche en proche.

Séquence

Vous devez porter votre gouttière 22h/24h et changer de gouttière comme convenu lors du rendez-vous.

Attention si vous ne portez pas vos gouttières suffisamment, les dents ne vont pas se déplacer !

Ne jetez jamais une gouttière (même si elle est cassée).

Alimentation

Vous devez enlever vos gouttières pour manger donc il n'y a aucune restriction alimentaire. Par contre quand vous avez une gouttière en bouche, seule l'eau fraîche est autorisée. Les chewing-gums sont à proscrire car vous allez casser vos gouttières en mastiquant. La cigarette peut aussi altérer votre gouttière (coloration).

Hygiène

Il est fortement conseillé de se brosser les dents et de passer un fil alimentaire après chaque repas. Il faut aussi brosser votre gouttière. Si vous ne pouvez pas appliquer cette règle (notamment à midi) rincez-vous la bouche et passez la gouttière sous l'eau.

Vous pouvez aussi nettoyer votre gouttière avec un produit antiseptique.

Taquets

Vous allez avoir des points de colle sur vos dents. Ils sont très importants pour l'évolution du traitement.

Il se peut que vous ayez des élastiques à porter, et quelques bagues pour aider le travail.

Problème

Si vous ne pouvez pas porter votre gouttière (car elle ne rentre pas, vous blesse, est perdue ou cassée...) remettez l'ancienne et appelez-nous.