

Votre chirurgien-dentiste complice de votre santé

## L'ORTHODONTIE



### ● Pourquoi commencer un traitement orthodontique ?

Le traitement orthodontique vise à corriger une mauvaise position des dents, des mâchoires entre elles ou des dents par rapport aux mâchoires, afin de retrouver une dentition optimale sur deux plans :

- Plan esthétique : en alignant les dents, les mâchoires, et les lèvres, un traitement orthodontique améliore l'apparence de votre sourire et contribue à une meilleure estime de soi.
- Plan fonctionnel : un traitement orthodontique aidera à prévenir des caries, des maladies des gencives et de l'os, des pertes de dents, des fractures de dents, des problèmes d'élocution et de respiration, et des difficultés masticatoires. De plus, des dents bien alignées rendent plus facile le brossage et aident ainsi à acquérir de bonnes habitudes d'hygiène.

### ● A quel âge peut-on faire un traitement orthodontique ?

A tout âge ! L'orthodontie n'est pas seulement réservée aux enfants. L'orthodontie adulte est plus complexe et contraignante mais elle n'en est pas moins efficace. En revanche, elle n'est plus remboursée par la sécurité sociale au-delà de 16 ans. Les inconvénients esthétiques effraient toujours un peu plus à l'âge adulte, mais sachez qu'il existe maintenant des appareils très discrets.

### ● Le traitement orthodontique est-il douloureux ?

Le traitement orthodontique implique un déplacement dentaire, qui peut causer une inflammation. Le patient peut donc parfois ressentir un léger inconfort. Si douleur il y a, elle est présente au début du traitement et s'atténue au bout d'une semaine. Pour y remédier, la prise d'antalgiques pendant quelques jours (paracétamol...) est la solution la plus adaptée.

### ● Quel type d'appareil orthodontique choisir ?

**C'est à votre orthodontiste de vous proposer la solution la plus adaptée à votre besoin selon l'origine des troubles à corriger. Il existe 2 catégories d'appareils :**

- **Les appareils amovibles** permettent de corriger des défauts mineurs de la dentition. N'étant pas porté 24/24, leur efficacité est moins grande. Malgré tout, ils requièrent une grande discipline car ils doivent être portés plus de 20h par jour pour parvenir à des résultats. Il existe même chez l'adulte des appareils amovibles transparents (gouttières recouvrant les dents).
- **Les appareils fixes** (les boîtiers, brackets ou consoles appelés communément bagues sont collés aux dents) sont les plus utilisés : ils permettent de corriger l'orientation de chaque dent de façon très précise, dans toutes les directions. Très régulièrement, les arcs sont réactivés par de petites pièces élastiques par votre orthodontiste pour augmenter l'action sur les dents. Les boîtiers (brackets ou consoles) peuvent être :
  - > En métal : ce sont les boîtiers les moins chers et les plus utilisés, ils sont aussi légèrement moins volumineux et donc plus confortables que les céramiques.
  - > En céramique : ils sont transparents, collés sur la face externe des dents. Plus discrets, ils sont en revanche plus fragiles et légèrement plus chers.

L'orthodontie linguale représente également une solution : ce sont des boîtiers collés sur la face interne des dents, invisibles mais plus onéreuses. Elles requièrent une hygiène bucco-dentaire parfaite.

### ● Quels gestes d'hygiène bucco-dentaire adopter ?

Que vous soyez appareillés ou non, il est essentiel d'avoir une bonne hygiène bucco-dentaire. Cependant, le port d'un appareil va rendre un peu plus difficile l'entretien de vos dents. Nous vous conseillons d'acheter une brosse à dent adaptée aux appareils orthodontiques et de vous brosser les dents après chaque repas. En plus il faut passer des brossettes inter-dentaires sous le fil et le long des boîtiers collés. Vous pouvez aussi utiliser un bain de bouche au fluor en plus du brossage pour vous rincer la bouche.



**L'ORTHODONTIE**

**LES RECOMMANDATIONS DE L'UFSBD POUR UNE BONNE SANTÉ BUCCO-DENTAIRE au cours d'un traitement d'orthodontie**

Un brossage efficace c'est 2 minutes 3 fois par jour

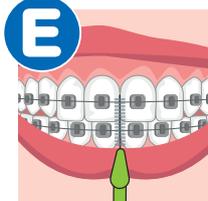
-  **3 x 2min** 3 brossages par jour matin, midi et soir pendant 2 minutes
-  L'utilisation d'un dentifrice fluoré
-  L'utilisation de brossettes ou d'un hydropulseur avant le brossage
-  Une visite au moins 1 fois par an chez le dentiste en plus des traitements chez l'orthodontiste
-  Une alimentation équilibrée sans grignotage entre les repas

**ET EN COMPLÉMENT**

-  Un bain de bouche fluoré sans alcool comme complément d'hygiène

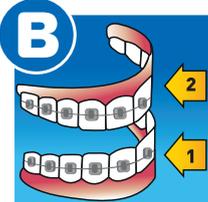
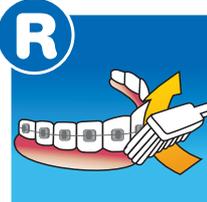
**Avant le brossage La méthode S.E.T.**

Méthode S.E.T.®

- S**  Sélectionnez la taille de la brossette pour avoir une légère résistance à l'utilisation, afin qu'elle frotte efficacement les surfaces.
- E**  Engagez la brossette autour des bagues en faisant des mouvements de va et vient verticaux. Et quand les espaces interdentaires le permettent, nettoyez entre les dents en effectuant des mouvements de va et vient horizontaux.
- T**  Toujours rincer la brossette entre chaque espace. En complément, il est possible de tremper la brossette dans un bain de bouche du quotidien.

**La méthode B.R.O.S**

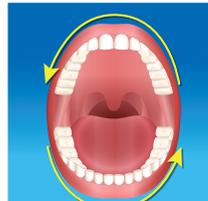
Méthode B.R.O.S.®

- B**  Brossez haut et bas séparément
- R**  Rouleau ou mouvement rotatif pour brosser dents et gencives du rose vers le blanc
- O**  Oblique : on incline la brosse à 45° entre la gencive et les bagues puis mouvement horizontal sur et sous les bagues
- S**  Suivez un trajet pour faire le tour de toutes les dents sans oublier le dessus

**La méthode hyropulseur**

A utiliser avant le brossage, pour une efficacité optimale

Méthode hydropulseur.®

-  Penchez-vous au-dessus du lavabo, placer l'embout dans la bouche et mettre l'appareil en marche
-  Fermez légèrement la bouche pour laisser l'eau s'écouler librement
-  Passez le jet le long de la gencive en faisant de brèves pauses sur chaque espace interdentaire
-  Suivez un parcours complet pour n'oublier aucun espace interdentaire

