**DR CLÉMENT IMBERT**
CABINET D’ORTHODONTIE · FERNEY-VOLTAIRE

LES BONS RÉFLEXES

# Prendre soin de ses aligneurs

La régularité du port et l’entretien de vos gouttières font partie du traitement. Suivez le calendrier remis par votre orthodontiste.

## 01 Respecter le temps de port

Portez vos aligneurs selon la prescription, généralement 22 heures par jour. Ne changez pas de gouttière plus tôt que prévu sans l’accord du praticien.

## 02 Nettoyer sans déformer

Utilisez la méthode d’entretien indiquée par le cabinet ou le fabricant. Évitez l’eau chaude, qui peut déformer les gouttières.

## 03 Ranger et protéger

Quand vous les retirez pour manger ou vous brosser les dents, rangez vos aligneurs dans leur boîte. Un mouchoir ou une serviette augmente le risque de les jeter par erreur.

## 04 Prévenir plutôt qu’improviser

Si une gouttière est perdue, cassée ou ne s’adapte plus, contactez le cabinet avant de modifier votre progression. N’essayez pas de la chauffer ou de la réparer vous-même.

Source : Fédération Française d’Orthodontie, « Gouttières d’orthodontie : conseils, entretien », orthodontie-et-vous.fr/nos-videos/. Document préparatoire à adapter au dispositif prescrit.