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

LES BONS RÉFLEXES

# Bien vivre avec son appareil

Quelques repères au quotidien. Les consignes personnelles données par votre orthodontiste restent prioritaires.

## 01 Prendre le temps de bien nettoyer

Nettoyez soigneusement les dents et les zones autour des attaches avec la technique montrée au cabinet. Utilisez les accessoires recommandés et poursuivez les contrôles chez votre chirurgien-dentiste.

## 02 Préserver son appareil

Évitez les aliments très durs ou collants susceptibles d’endommager l’appareil. Ne mordillez pas les stylos ou d’autres objets.

## 03 Suivre les consignes

Portez les élastiques ou les appareils amovibles comme indiqué. Respectez les rendez-vous et signalez les difficultés : l’équipe peut vous aider à trouver des solutions.

## 04 Signaler une gêne

Une sensibilité transitoire peut survenir. Si une attache se décolle ou un fil blesse, contactez le cabinet. De la cire orthodontique peut protéger une zone irritée en attendant les consignes.

Sources : Fédération Française d’Orthodontie, orthodontie-et-vous.fr/nos-videos/ ; Hospices Civils de Lyon, chu-lyon.fr/tutoriels-urgences-orthodontie. Conseils généraux, sans diagnostic individuel.