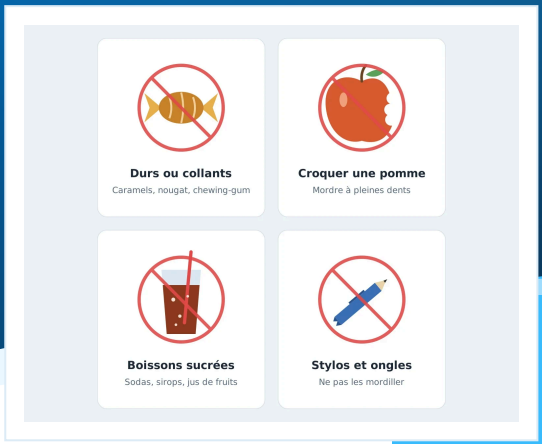
Cabinet Boury & Associés
Orthodontie · Laon

FICHE PRATIQUE

AU QUOTIDIEN

Hygiène et alimentation

Brossage, alimentation, appareil qui gêne : les bons réflexes pour bien vivre son traitement.



L'ESSENTIEL

Brossage, alimentation, petits incidents : les bons réflexes pour bien vivre son traitement au quotidien.

01

Le brossage

- Matin et soir, 2 à 3 minutes, en insistant au ras de la gencive et autour de chaque attache
- Des brossettes interdentaires entre les attaches
- Un révélateur de plaque en cas de doute
- Une gencive qui saigne est le signe d'un brossage insuffisant

02

À privilégier

- Les aliments moelleux
- Les fruits et les sandwichs coupés en petits morceaux

03

À éviter

- Les aliments trop durs ou collants : caramels, nougat, chewing-gum
- Croquer dans une pomme
- Les boissons sucrées : sodas, sirops, jus de fruits

04

Avec des aligneurs

- Retirez-les pour manger
- Brossez-vous les dents avant de les remettre

05

Petits incidents

- Un fil qui pique : de la cire orthodontique
- Une attache décollée : appelez-nous
- Un doute : envoyez-nous une photo via Dentapoche

Quand nous appeler

- Une attache décollée
- Un fil qui blesse malgré la cire
- Une douleur vive, ou qui dure au-delà de quelques jours

LE CABINET **03 23 23 58 68**

EN VIDÉO

La vidéo et la fiche sur votre téléphone

Flashez le code avec l'appareil photo.

ortholaon.fr/f/hygiene