

# Utilisation et entretien des gouttières d'alignement Invisalign

Voici quelques trucs qui vous aideront à faire bon usage de vos gouttières d'alignement et ainsi, vous éviteront de les endommager.

## Insertion en bouche des gouttières

- Vérifiez le numéro de la gouttière avant de l'insérer en bouche.
- Lavez vos mains avec de l'eau et du savon.
- Lorsque vous insérez chaque gouttière, une à la fois, poussez doucement la gouttière par-dessus les dents. Puis, appliquez une pression égale avec le bout de vos doigts, au-dessus de vos molaires, jusqu'à ce que vous sentiez que la gouttière est bien insérée au fond.
- Ne jamais croquer sur vos gouttières pour les mettre en place; cela les endommagerait et vous risqueriez de les déformer.
- Lorsqu'indiqué par votre orthodontiste, **utilisez les « chewies »** pendant 10 minutes à chaque jour pour aider les gouttières à bien s'insérer au fond et également à stimuler la vascularisation sanguine, ce qui peut favoriser une meilleure progression de votre traitement.

## Retrait des gouttières

- En utilisant vos doigts, débutez sur le côté des molaires et remontez la gouttière de chaque côté en tirant doucement.
- Rincez les gouttières avec de l'eau froide seulement (jamais de l'eau chaude, car cela va ramollir ou faire fondre le plastique des gouttières et ainsi les déformer), enlevez l'excès d'eau et placez-les dans l'étui désigné.
- Ne pas appliquer une force trop grande pour retirer les gouttières, surtout si plusieurs attachements sont utilisés pour le traitement. Cela risquerait de les déformer ou de faire décoller un ou plusieurs attachements.

## Hygiène dentaire adéquate

- Retirez vos gouttières avant de manger ou de boire, sauf pour boire de l'eau.
- Brossez-vous les dents et passez la soie dentaire après chaque repas ou collation et avant de remettre les gouttières.
- Un suivi dentaire régulier chez votre dentiste est nécessaire.

### Entretien quotidien

Nettoyez vos gouttières avant chaque insertion à l'aide d'une brosse à dent à poils souples et de l'eau froide.

Il peut être utile d'utiliser le produit nommé «Nettoyant pour appareil de rétention» de la marque Polident afin d'entretenir vos gouttières. Ce produit est disponible dans les pharmacies.

## Coopération du patient lors du port de gouttières d'alignement Invisalign

Pour vous assurer de la bonne progression de votre traitement orthodontique à l'aide des gouttières d'alignement Invisalign, il est très important que vous compreniez chaque étape de votre traitement.

- Les gouttières doivent être portées tous les jours, sauf au moment des repas et des soins d'hygiène (brossage des dents et soie dentaire). Sauf pour de l'eau, les gouttières doivent également être enlevées pour boire. Mis à part ces exceptions, les gouttières doivent être portées jour et nuit.
- Des attachements blancs ou des boutons peuvent être collés sur certaines de vos dents. Ces attachements sont très peu visibles et permettent aux gouttières d'être plus efficaces lors de certains mouvements dentaires. Avertissez votre dentiste ou votre hygiéniste de ne pas les enlever lors de vos visites de nettoyage des dents.
- meulage interproximal, c'est-à-dire l'élimination d'une très mince couche d'émail sur les côtés d'une ou de plusieurs dents, peut être nécessaire afin de créer de l'espace pour aligner des dents chevauchées ou pour permettre une meilleure occlusion entre des dents du haut et les dents du bas.
- Il est très important de suivre à la lettre les instructions sur le port des gouttières et sur leur nettoyage; elles sont décrites dans le dépliant « Instructions d'utilisation » inclus dans la boîte reçue en début de traitement.
- **L'usage des « chewies » (5 à 10 min par jour) peut permettre dans certains cas une progression plus efficace du traitement.**
- Toujours remettre les gouttières dans leur étui lorsqu'elles ne sont pas en bouche afin d'éviter de les abîmer ou de les perdre. Lors de la perte d'une gouttière, des frais de remplacement sont exigés.
- Les gouttières d'alignement sont créées de façon à bouger les dents progressivement. Il est donc très important de porter ces gouttières dans l'ordre indiqué et pour la durée prescrite par votre orthodontiste (généralement 2 semaines chacune).
- Ne manquez pas de rendez-vous. Ils servent à l'orthodontiste pour s'assurer de la bonne progression de votre traitement.
- Des gouttières d'alignement supplémentaires ou d'autres appareils peuvent s'avérer nécessaires à la fin de votre traitement afin de le compléter de manière adéquate.
- Le port d'appareils de rétention, lorsque le traitement orthodontique est complété, est nécessaire afin de conserver les résultats obtenus. Les appareils de rétention nécessitent souvent d'être portés à vie.