

## Cécile Nigoghossian

Docteur en Chirurgie Dentaire  
Spécialiste Qualifié en Orthopédie Dento-Faciale

### Recommandations concernant ton Quadhélix

Ton orthodontiste vient de te poser un appareil : le **Quadhélix**.



Tu trouveras ci-dessous quelques recommandations te permettant de t'habituer au plus vite à ton appareil.

Pour que cet appareil puisse remplir son rôle, et ce le plus rapidement possible, nous avons également besoin de ta coopération.

#### Douleurs :

**Courage !!!** L'appareil commence à agir dès aujourd'hui et il est normal de ressentir d'ici quelques heures une tension plus ou moins douloureuse dans les dents.

Cette douleur varie de 24 h à **quelques jours** et peut parfois ne pas apparaître.

La mastication risque d'être douloureuse durant cette période. C'est pourquoi nous te recommandons de manger des **aliments souples et faciles à mastiquer** (gratins, soupes, purées, riz, omelettes ...)

Une ordonnance d'antalgiques t'a été préparée. Ces **antalgiques** sont à prendre à chaque repas jusqu'à ce que la **douleur** disparaisse.

#### Blessures :

Ton appareil représente un volume nouveau auquel tu vas t'adapter en quelques jours. Il peut parfois occasionner quelques **irritations**, ou aphtes.

Une ordonnance de **bains de bouche** t'a été préparée. Ces bains de bouche sont à faire après chaque brossage durant quelques jours si nécessaire.

Nous t'avons montré comment utiliser la **cire** qui permettra de te soulager.

La cire doit être utilisée en toute petite quantité. Elle ne peut tenir que posée contre le métal qui devra être le plus sec possible (elle ne peut pas tenir si elle touche la gencive !). Il faut appuyer fermement dessus pour l'écraser et lui permettre de tenir. La cire, bien utilisée, tient jusqu'au prochain brossage ou repas.

### Brossage :

Le brossage doit être fait selon la technique que nous t'indiquerons, de préférence après chaque prise alimentaire, et **au minimum matin et soir**, soigneusement, sur chaque face de chaque dent et au moyen d'une brosse à dents **souple**.

Un brossage insuffisant laissera la plaque dentaire s'accumuler au contact de l'émail, créant une attaque acide, responsables de **taches blanches indélébiles** sur la surface des dents.

### Le brossage électrique :

Brosse à dents recommandée : Oral B Professional Care®, Braun, brosettes « ORTHO ».

Nous ne manquerons pas de te montrer la technique de brossage électrique avec ta propre brosse à dents si tu le souhaites.

### Alimentation :

Certains aliments sont susceptibles de fracturer ton appareil et seront **à éviter toute la durée du traitement**. Il s'agit des aliments :

- **durs** : bonbons durs, pain grillé, quignons de pain, petits pains suédois, carottes entières crues, fruits secs, tranches épaisses de saucisson ou petits saucissons apéritifs, barres de céréales, épis de maïs à croquer, os de poulet à ronger, glaces dures sortant du congélateur...
- **collants** : bonbons collants (**TOUS** les bonbons gélifiés sont collants !), caramels, nougatine, nougat...
- **croqués** : les pommes et autres fruits durs peuvent être coupés en fins quartiers mais ne doivent pas être croqués. Le pain ou les sandwiches peuvent également être coupés en petits morceaux mais il ne faut **jamais** croquer à pleines dents dedans.

### Habitudes à modifier :

Pour ne pas fracturer ton appareil il faut également éviter de mâchonner les capuchons de stylos, de se ronger les ongles et d'interposer des objets entre les dents.

Il faut aussi éviter de jouer avec ta langue à déplacer ton appareil, et d'y toucher avec tes doigts.

**Si ton appareil se décolle cela entraine une prolongation de ton traitement.**

Nous sommes à ta disposition pour tout renseignement complémentaire ou toute question.

*Toute l'équipe du cabinet d'Orthodontie*