



Usage et entretien des gouttières

Nettoyage des gouttières

À faire tous les jours :

- Rincer les gouttières à l'eau tiède (jamais chaude ✗ → risque de déformation)
- Brosser délicatement avec une **brosse à dents souple**
- Utiliser un savon doux ou un produit spécifique (pas de dentifrice trop abrasif)

Nettoyage en profondeur (2–3 fois/semaine)

- Faire tremper les gouttières dans une solution recommandée par ton orthodontiste ou avec des pastilles nettoyantes

- Rincer abondamment après

À éviter :

- Eau chaude
- Dentifrice classique (trop agressif)
- Produits chimiques non adaptés

Hygiène bucco-dentaire

Avant de remettre les gouttières :

- Brosser vos dents après chaque repas
- Utiliser du fil dentaire si possible
- Éviter de remettre les gouttières avec des résidus alimentaires

👉 Sinon : risque de caries + mauvaise haleine

Alimentation & boissons

Toujours retirer les gouttières pour :

- Manger 🍽️
- Boire autre chose que de l'eau

Pourquoi ?

- Évite les taches (café, thé, soda)
- Évite la déformation et les dépôts de sucre

Rangement & transport



- Toujours les garder dans leur **boîte propre**
- Ne jamais les laisser :
 - dans une serviette (risque de les jeter 😊)
 - à l'air libre (bactéries + perte)

⚠ **Bonnes habitudes à retenir**

- Porter les gouttières **20–22h par jour**
- Ne pas les mâcher ou les manipuler inutilement
- Les nettoyer matin et soir minimum
- Changer selon les consignes de ton orthodontiste