

FICHE CONSEILS — Traitement orthodontique multi-bagues

1. Hygiène bucco-dentaire irréprochable

Avec des bagues, la plaque dentaire s'accumule beaucoup plus vite.

À faire :

- Se brosser les dents **3 fois par jour minimum** (après chaque repas)
- Utiliser une **brosse à dents orthodontique** (poils en V)
- Compléter avec :
 - Brossettes interdentaires
 - Fil dentaire
- Utiliser un dentifrice fluoré

 Astuce : brosser **au-dessus, sur, et sous les bagues**

2. Alimentation adaptée

À éviter absolument :

- Bonbons collants (caramel, chewing-gum)
- Aliments durs (noix, glaçons, croûte de pain)
- Aliments qui se coincent (popcorn)

À privilégier :

- Aliments mous (purées, pâtes, yaourts)
 - Couper les aliments (ex : pommes) en petits morceaux
-

3. Gestion de la douleur et des irritations

Les premiers jours (ou après réglage), c'est normal d'avoir mal.

Solutions :

- Prendre un antidouleur (type paracétamol)
 - Appliquer de la **cire orthodontique** sur les bagues gênantes
 - Manger mou pendant quelques jours
-

🔍 4. En cas de problème

Situations fréquentes :

- Fil qui pique → mettre de la cire
- Bague décollée → contacter l'orthodontiste
- Élastiques → les porter **comme prescrit**

⚠ Ne jamais essayer de réparer seul



5. Assiduité et suivi

- Respecter **tous les rendez-vous**
- Porter les élastiques correctement
- Suivre les consignes à la lettre
- Interdit de se ronger les angles
- Interdit de mâchouiller des crayons
- Interdit de tripoter l'appareil, ça fragilise la colle

👉 C'est la clé pour **réduire la durée du traitement**



6. Les petits plus qui font la différence

- Utiliser un bain de bouche (si recommandé)
 - Avoir une **trousse de secours** (brosse + cire)
 - Éviter de toucher les bagues avec les doigts ou la langue
 - Être patient 😊
-



À retenir

Un traitement multi-bagues demande :

- de la **rigueur**
- de la **patience**
- une **bonne hygiène**

👉 Mais le résultat en vaut largement la peine !