ALIGNA · ORTHODONTIE · MONTRÉAL

ALIGNA

ORTHODONTIE · MONTRÉAL

Guide d'entretien des contentions Vivera™

Comment porter, nettoyer, protéger et entretenir vos contentions, pour que votre sourire reste exactement là où nous l'avons planifié.

LES 2 RÈGLES D'OR

1. **Portez-les chaque nuit.** Visez 8 à 12 heures de port par nuit. La régularité est ce qui aide à prévenir le déplacement de vos dents.
2. **Apportez-les à chaque rendez-vous dentaire.** Prenez vos contentions Vivera avec vous pour les examens, obturations, couronnes, facettes ou autres soins dentaires, votre dentiste s'en sert comme référence de la forme actuelle de vos dents.

Votre routine du soir

- Brossez-vous les dents et passez la soie dentaire avant de mettre vos contentions.
- Rincez vos contentions à l'eau fraîche ou tiède avant de les porter.
- Placez chaque contention fermement avec vos doigts, ne mordez jamais dedans pour la mettre en place.
- Portez vos contentions 8 à 12 heures chaque nuit, sauf indication contraire de votre équipe dentaire.
- Le matin, retirez-les délicatement, nettoyez-les et rangez-les dans leur étui.

Comment nettoyer vos contentions

- Rincez-les chaque fois que vous les retirez.
- Brossez délicatement l'intérieur et l'extérieur avec une brosse à dents à poils souples distincte et de l'eau fraîche ou tiède.
- Pour un nettoyage en profondeur, utilisez un produit nettoyant pour contentions/gouttières selon les indications **Novadent**
- Laissez-les sécher brièvement à l'air avant de les ranger dans un étui propre et ventilé, si possible.

À FAIRE

- Gardez-les dans leur étui lorsqu'elles ne sont pas en bouche.
- Vérifiez-les régulièrement pour détecter fissures, déformations ou bords rugueux.

À ÉVITER

- L'eau chaude ou bouillante, le lave-vaisselle, ou toute source de chaleur.

Protéger votre sourire, à long terme

Si votre contention semble trop serrée

- Un léger inconfort peut survenir si le port a été irrégulier, reprenez un port régulier chaque nuit.
- Ne forcez pas une contention qui ne se met pas complètement en place ou qui cause une douleur inhabituelle.
- Si la contention ne s'ajuste soudainement plus, contactez votre équipe dentaire afin qu'elle vérifie si vos dents ont bougé ou si la contention a changé de forme.

Si votre contention est perdue, fissurée ou endommagée

- Contactez votre équipe dentaire dès que possible, les dents peuvent commencer à bouger lorsque les contentions ne sont pas portées.
- N'essayez pas de réparer une contention fissurée avec de la colle, de la chaleur ou des produits ménagers.
- Si vous possédez un ancien jeu de contentions qui vous va encore, demandez à votre équipe dentaire si vous pouvez l'utiliser temporairement.

Voyages, restaurants et vie quotidienne

- Gardez votre étui à contentions avec vous lors de vos déplacements ou séjours hors de la maison.
- Ne laissez jamais vos contentions non protégées dans une poche, un sac à main, une voiture ou une chambre d'hôtel.
- Tenez-les à l'écart des animaux domestiques, les contentions sont une cible de mastication très fréquente.
- Évitez de les laisser dans une voiture chaude ou près d'un chauffage, d'une cuisinière ou d'une autre source de chaleur.

Votre liste de vérification

✓ **Chaque nuit :** 8 à 12 heures

✓ **Chaque matin :** nettoyez et rangez-les en sécurité

✓ **Chaque rendez-vous :** apportez vos contentions

✓ **En cas de problème :** contactez votre équipe dentaire

Vos contentions sont la dernière étape de votre traitement orthodontique et la protection à long terme de votre sourire.

Ce guide complète, mais ne remplace pas, les instructions de votre dentiste ou orthodontiste. Suivez les recommandations de votre clinicien en cas de divergence.

ALIGNA

Dr Carl Kreidy · Dr Christian Fournier

1190 Maisonneuve Ouest, Montréal (QC) H3A 1N5
514 737-2007 · aligna.ca