



Auteure
Aurélie
Obled



Pharmacie Obled
59320 Hallennes-Lez-Haubourdin



Mon enfant porte un appareil dentaire

Vivre avec un appareil dentaire est une « opportunité supplémentaire » d'apprendre aux enfants la notion de responsabilité, avec des conséquences claires s'ils ne font pas ce qu'il faut. Ils doivent apprendre l'auto-discipline jusqu'à ce qu'on leur enlève leur appareil dentaire : pas de chewing-gum, pop-corn, bonbon, etc. Ils doivent également apprendre à s'occuper de leur appareil.

L'appareil dentaire a au moins 3 objectifs fondamentaux

- Retrouver une symétrie de la dentition
- Corriger les problèmes fonctionnels
- Améliorer l'aspect physique ou esthétique de la bouche

Votre enfant attend cela avec impatience, ou pas... La première chose à faire est de calmer les premières inquiétudes. Expliquez-lui pourquoi il va devoir porter un appareil et dites-lui que cet appareil va lui permettre d'avoir de belles dents. Faites-lui comprendre également que beaucoup d'enfants de son âge et même les plus grands, en portent pour aligner leurs dents et que ce n'est pas une honte.

Recommandations pour votre enfant

Vous pouvez prendre en compte ces règles pour que la vie de votre enfant soit plus facile :

- Dans le cas de l'appareil dentaire amovible, l'enfant doit toujours avoir avec lui un étui où le ranger pendant qu'il mange. Il faut toujours l'emporter lorsqu'on quitte la maison, comme pour les clés, le portefeuille ou le portable.
- L'hygiène buccale sera fondamentale, ainsi que le nettoyage délicat et minutieux de l'appareil.
- Faire des contrôles réguliers est nécessaire afin de ne pas retarder l'avancée du traitement de votre enfant.

Les bases : brossage et fil dentaire

Les orthodontistes corrigeront la position de ses dents, mais l'entretien de sa bouche et son appareil sont sous sa responsabilité !

Les appareils d'orthodontie peuvent rendre le nettoyage des dents un peu plus difficile, car la plaque dentaire peut s'accumuler autour des supports, des bagues et des fils. Munissez-vous des bons produits et ustensiles d'hygiène !

Les dents doivent être brossées minutieusement après chaque repas ou collation. Une bonne technique de brossage requiert du temps et de la pratique (le temps d'une séance de brossage devrait être d'environ 2 minutes, le temps d'une chanson par exemple) en utilisant un



dentifrice au fluor, avec une concentration comprise entre 1350 et 1500 ppm (Gel Dentifrice GUM® ORTHO, Elmex anti-caries®, Elgydium junior). Le brossage consiste en des petits ronds sur l'ensemble des surfaces par une brosse avec une tête de petite dimension et ayant des poils souples car ceci est moins dommageable pour la gencive. Il est important de brosser avec assez de pression pour sentir les poils de la brosse contre la gencive. Les brossettes interdentaires permettront d'atteindre des zones difficilement accessibles pour la brosse à dents. Votre enfant pourra également utiliser du fil dentaire pour compléter le nettoyage et éliminer les débris alimentaires entre les dents. Afin de faciliter l'utilisation du fil dentaire, GUM a conçu un système de porte-fil dentaire. Le porte-fil GUM EASY-FLOSSERS® offre une meilleure prise en main et est plus facile à manipuler pour les enfants. Si l'appareil est amovible, brossez-le à

l'aide d'une brosse à dents et d'un dentifrice au fluor afin de retirer tous les restes de nourriture et résidus. Une fois qu'il est propre, remettez l'appareil dans la bouche.

Aliments à proscrire avec un appareil orthodontique

Il est important d'éviter certains aliments qui peuvent augmenter le risque de caries ou endommager l'appareil. Les aliments sucrés et les féculents produisent de l'acide issu de la plaque, ce qui peut causer des caries et favoriser les maladies des gencives. Les bonbons collants et mous, comme le caramel, peuvent également endommager les fils et desserrer les bagues. Cela peut non seulement être douloureux, mais aussi prolonger le traitement. En d'autres termes, si votre enfant ne respecte pas ces règles il pourrait devoir prolonger son traitement orthodontique !

À NE PAS MANGER :

- Les barres de chocolat caramélisées et collantes
- Le beurre de cacahuète très collant ou avec des morceaux
- Les bonbons durs
- Les fruits à coque
- Les bonbons mous, au caramel et gélatineux
- Le popcorn
- Les chewing-gums

PRUDENCE AVEC :

- Le pain mou comme les bagels (faites de petits morceaux)
- Les frites (mangez-les doucement et une à la fois)
- Les pommes et carottes (coupez-les en petits morceaux)
- Les boissons gazeuses et sucrées (évitéz-les autant que possible car une trop grande consommation peut causer des caries)
- Ne mâchez pas d'objets durs tels que de la glace, des stylos, des crayons ou les ongles.

Quels problèmes les appareils orthodontiques peuvent-ils causer ?

Déminéralisation, gingivite, sensibilité dentaire, plaque dentaire et mauvaise haleine peuvent être causées par un manque d'hygiène.

Comme les appareils orthodontiques contiennent de nombreux petits espaces pouvant piéger les aliments, les habitudes qui fonctionnaient pour se nettoyer les dents avant l'appareillage ne suffisent plus. Il est important de se brosser les dents immédiatement après chaque repas ou collation, ou au moins de se rincer vigoureusement les dents avec de l'eau ou un bain de bouche si vous ne pouvez absolument pas vous brosser les dents.

Irritation des lèvres et des joues

Les lèvres peuvent s'assécher et craqueler, surtout pendant l'hiver. Vous pouvez appliquer

un baume sur les lèvres (Homéoplasmine®, Cicalfate lèvres Avène®, Vaseline®, ...) pour diminuer cette sensation.

Les composantes des appareils fixes (broches) peuvent irriter les lèvres ou les joues en début de traitement. Nous vous remettons une cire spéciale qui peut être appliquée sur les composantes des appareils causant l'irritation à la sortie de votre premier RDV (Cire dentaire GUM® ORTHO).

Quel coût pour vous ?

Ces appareils dentaires, qui peuvent être portés de quelques mois à plusieurs années, sont le plus souvent remboursés, en fonction de l'âge de l'enfant et de la durée de son traitement. L'Assurance Maladie rembourse une partie des frais, mais uniquement si le traitement commence avant le 16^{ème} anniversaire de l'enfant. La prise en charge de la sécurité sociale est de 193,50 euros par semestre, sous un maximum de six

semestres. Il y a, bien sûr, en parallèle, des mutuelles qui peuvent rembourser une autre partie des frais.

Avoir un appareil dentaire peut être un peu compliqué, mais ce n'est pas une fatalité ! Avant tout, pour faire accepter l'appareil dentaire à votre enfant, il faut lui faire aimer. Laissez-le choisir son appareil, si possible. Voilà pourquoi, certains appareils dentaires sont personnalisables. Si votre enfant doit porter des bagues par exemple, il pourra choisir une couleur afin d'avoir un appareil à son goût. Le bleu, le violet, le vert, le jaune ou encore plusieurs couleurs en même temps peuvent être choisies. De quoi rendre votre enfant « fashion » avec un appareil dentaire !



Dans les jours qui suivent la pose d'un appareil dentaire, des douleurs peuvent apparaître, particulièrement si l'orthodontiste a resserré l'appareil. Prévoyez donc des repas faciles à mâcher pour votre enfant.

