TANGER BAY
DENTAL CENTER

Guide de réussite de votre traitement orthodontique

Tanger Bay Dental Center

Orthodontie fixe

Un traitement d’équipe

Vos bagues travaillent en continu. Votre coopération au quotidien — alimentation, hygiène, rendez-vous — fait toute la différence sur la durée et le résultat.

1 Alimentation & précautions

Aliments à éviter

Collants (caramel, chewing-gum, nougat) : ils décollent les brackets. **Durs** (pomme entière, carotte crue, croûtons) : coupez-les toujours en petits morceaux.

1. Ne croquez jamais directement dans un aliment dur — coupez-le en petits morceaux.
2. Évitez de mordiller des objets (stylos, ongles) pour ne pas casser l’appareil.



Aliments durs coupés en petits morceaux ; aliments collants à éviter.

2 Hygiène rigoureuse

1. Brossez-vous les dents **après chaque repas et avant de dormir**, minutieusement autour de chaque bracket.
2. Utilisez des **brossettes interdentaires** pour nettoyer sous le fil, là où la brosse ne passe pas.
3. Vérifiez dans le miroir qu'aucun débris alimentaire n'est resté coincé.



Brossage autour des brackets et brossette sous le fil orthodontique.

3 Confort & petites urgences

1. En cas d'irritation de la joue ou de la lèvre, appliquez une petite boule de **cire orthodontique** sur le bracket gênant.
2. Une légère **sensibilité** est normale 2 à 3 jours après une activation : privilégiez une alimentation tendre.

> ⚠ **Bracket décollé ou fil piquant**
> N'essayez jamais de couper le fil vous-même. Contactez immédiatement le cabinet.



Application de cire orthodontique sur un bracket gênant.

4 Vos rendez-vous

1. Soyez **ponctuel** : un rendez-vous d'activation manqué prolonge la durée totale du traitement.
2. Portez rigoureusement vos **élastiques** si le praticien vous en a prescrit — ils sont le moteur du déplacement des dents.



Port correct des élastiques orthodontiques.

Bracket décollé ou fil qui pique ?

Ne coupez rien vous-même. Appliquez de la cire pour le confort si besoin, puis **contactez le cabinet** pour un rendez-vous.

+212 6 60 02 22 63

Votre prochain rendez-vous Date : .....

Un contrôle tous les 3 à 6 mois

Pour garder des gencives saines, un nettoyage professionnel et un examen de contrôle sont recommandés tous les 3 à 6 mois. Si votre visite de suivi n'est pas encore planifiée, prenez rendez-vous dès maintenant.

ÉTABLI PAR

Tanger Bay Dental Center — Dr Haitham Boutaib

+212 6 60 02 22 63 Tanger, Maroc tangerbay.ma

Guide remis à titre informatif — ne remplace pas l'avis de votre praticien.