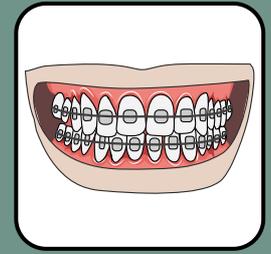


L'orthodontie



3. Vivre avec mon appareil



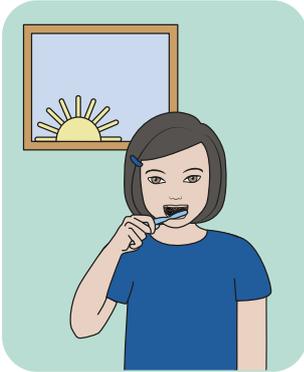


Je me brosse bien les dents

Avec mon appareil, je dois avoir des dents très propres.

- Je me lave les dents 3 fois par jour :

matin,



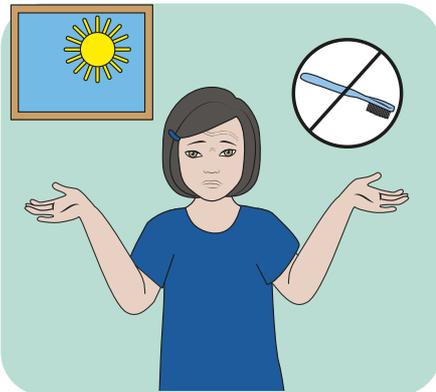
midi,



soir.



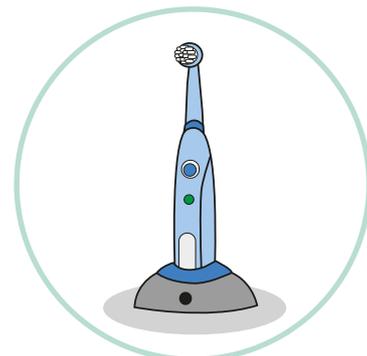
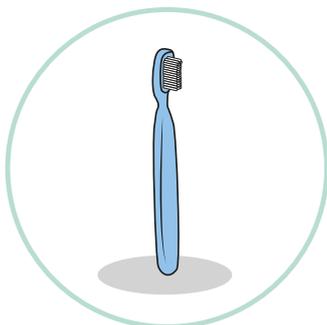
Si je ne peux pas me brosse le midi,
je me rince la bouche avec de l'eau.



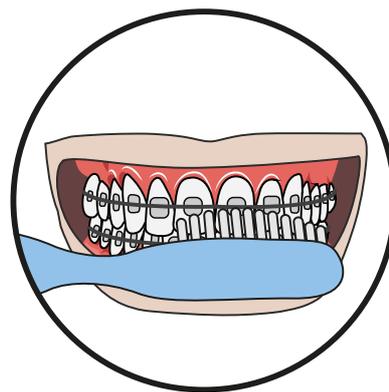
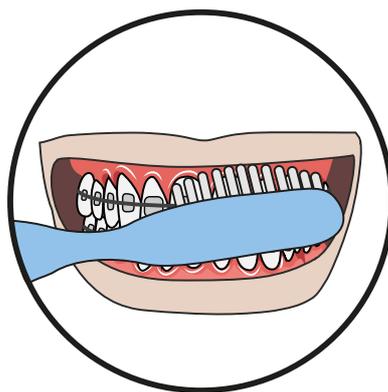
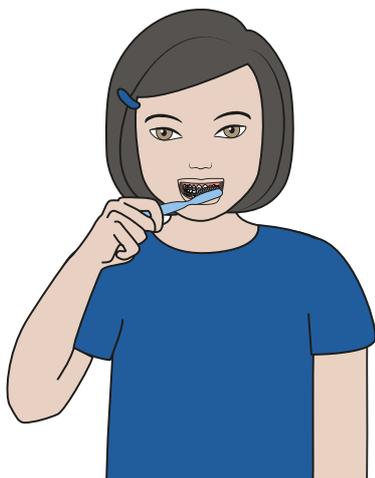
- Je peux utiliser différentes sortes de brosses à dents :

une brosse à dents manuelle,

une brosse à dents électrique.

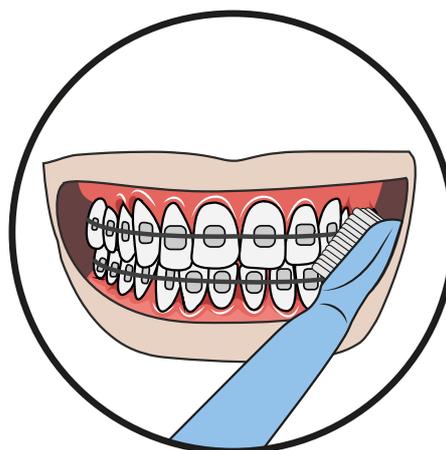
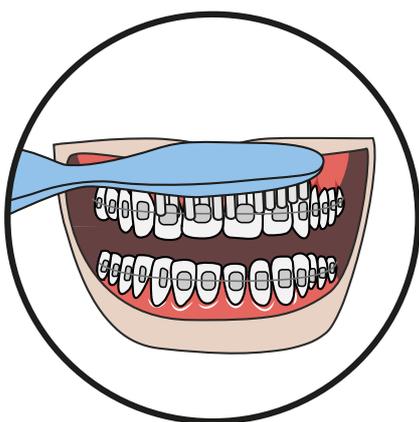


- Je brosse mes dents de la gencive vers les dents.



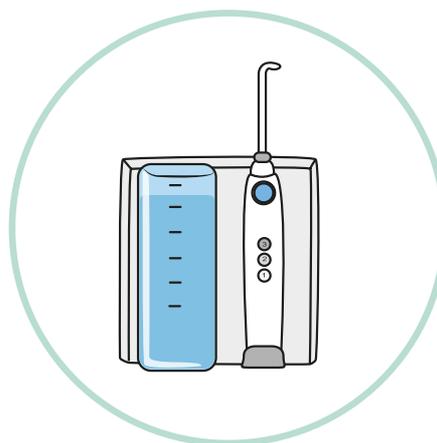
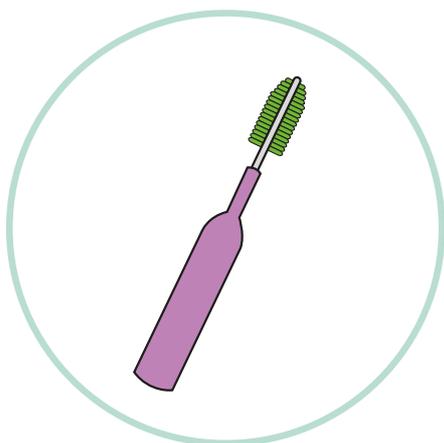
Je passe bien partout :

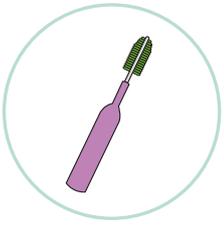
- entre la gencive et les bagues,
- sur le côté de mes dents.



L'orthodontiste peut me demander de finir le brossage avec :

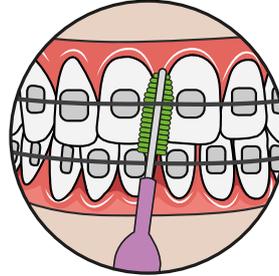
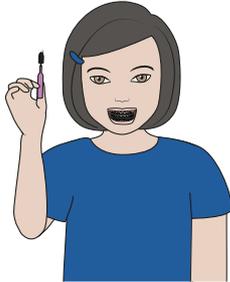
- des brosselettes,
- ou un jet d'eau.



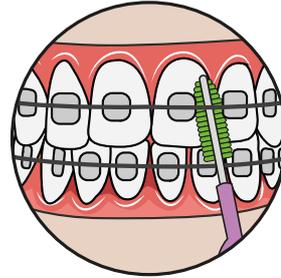
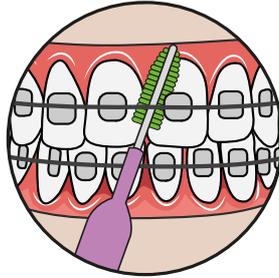
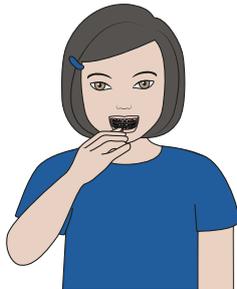


J'utilise des brossettes.

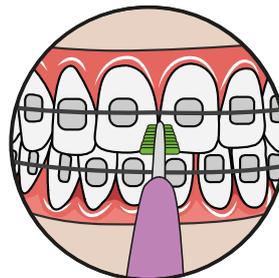
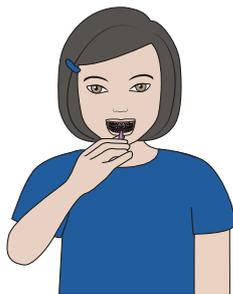
- Je passe la brossette sous le fil de mes bagues.



- Je tourne autour de chaque bague.



- Si je peux, je passe la brossette entre chaque dent.



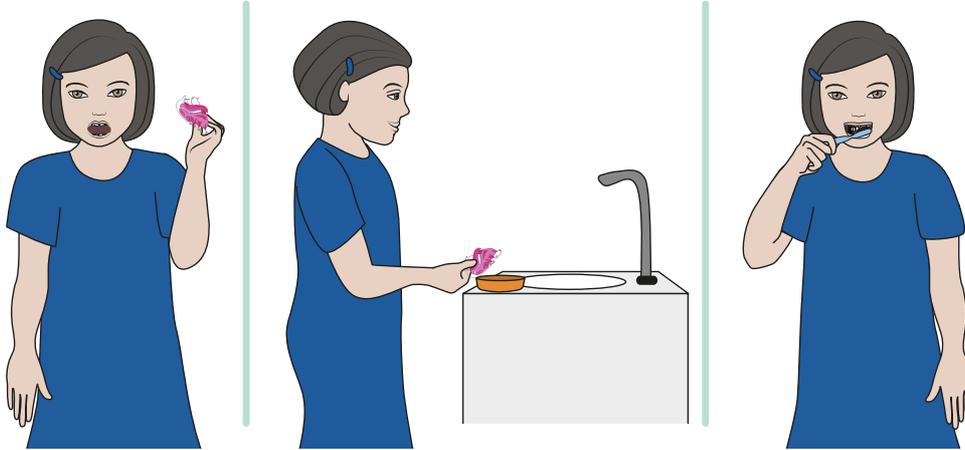
- Je rince la brossette à la fin.





Je lave mon appareil quand je l'enlève

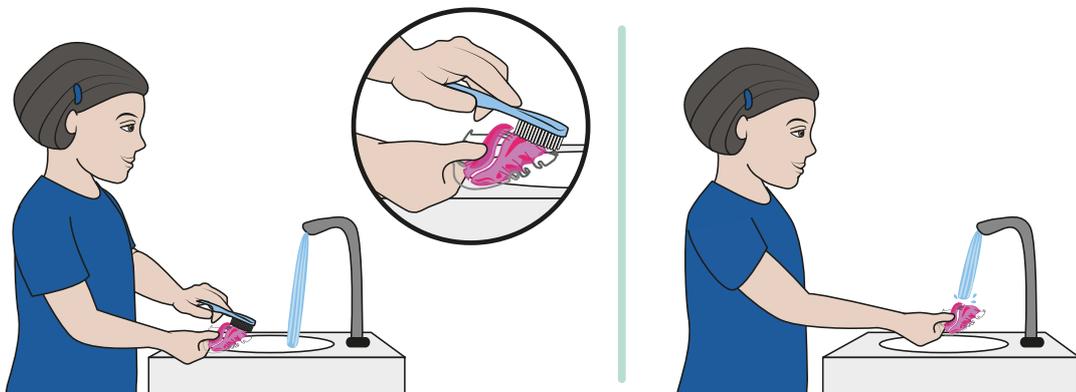
Je retire mon faux palais pour me brosser les dents.



Je lave mon faux palais avec ma brosse à dents et de l'eau froide.

- **Je le rince sous l'eau froide.**

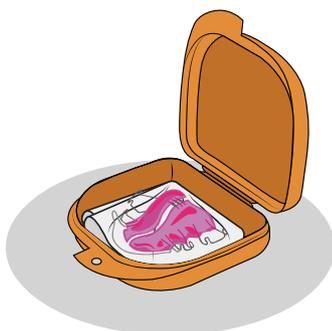
Je ne suis pas obligée de mettre du dentifrice.



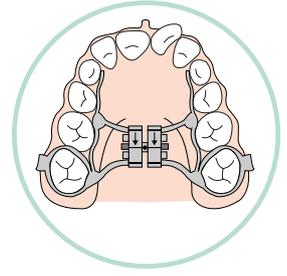
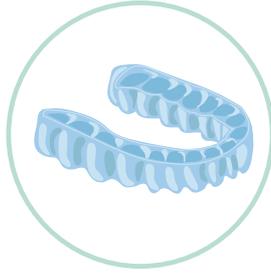
- **Je le range dans une boîte propre.**

Je peux mettre un mouchoir en papier plié dans la boîte.

Je ne mets pas d'eau dans la boîte.



Je prends soin de mon appareil

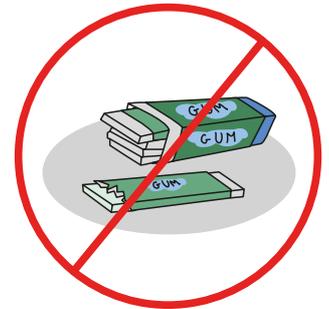
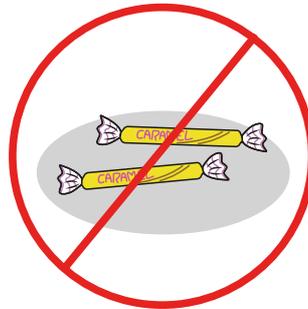
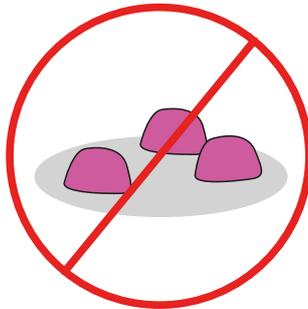
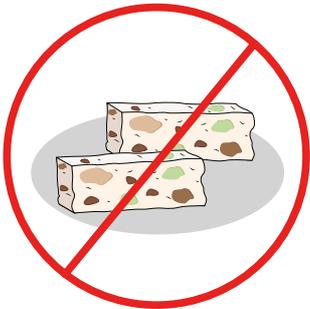


Je fais attention à ce que je mange.

- Je ne mange pas des choses qui collent.

Par exemple :

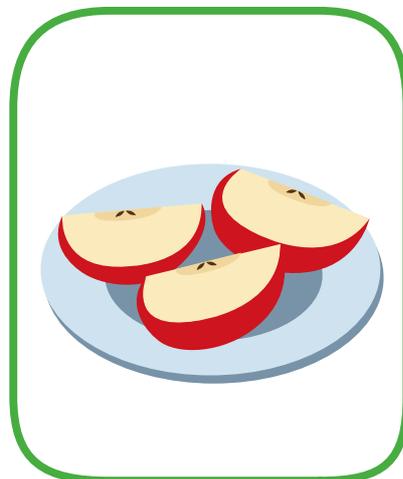
des nougats, des bonbons collants, des caramels, des chewing gums.



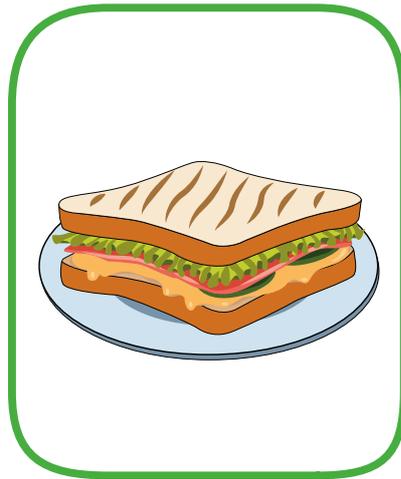
- Je ne croque pas dans des aliments durs.

Par exemple :

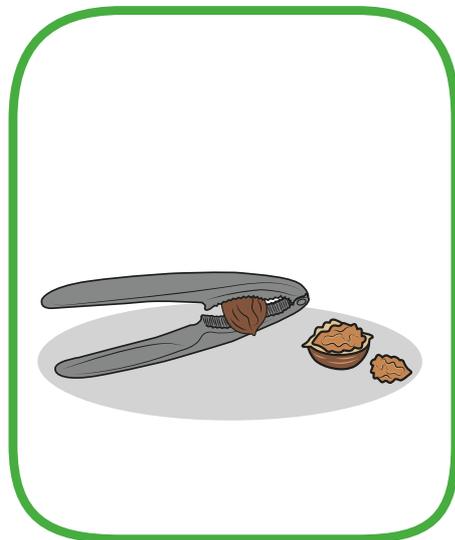
Je ne croque pas dans une pomme entière, je coupe la pomme en morceaux.



Je ne croque pas dans un sandwich avec du pain, je choisis plutôt du pain de mie.



Je ne casse pas la coquille des noix avec mes dents.



Je ne me sers pas de mes dents pour couper.

Par exemple :

me ronger les ongles,

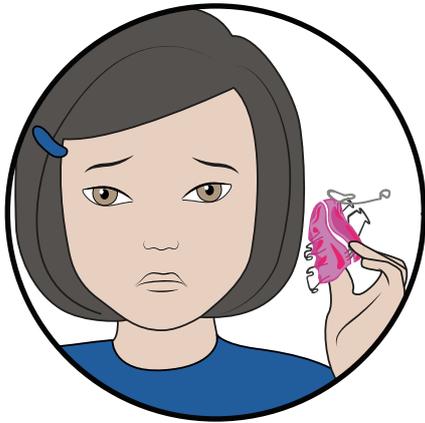
mâchouiller un crayon.



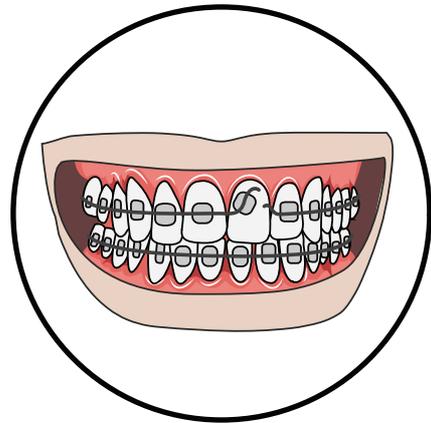
J'ai un problème avec mon appareil.

Par exemple :

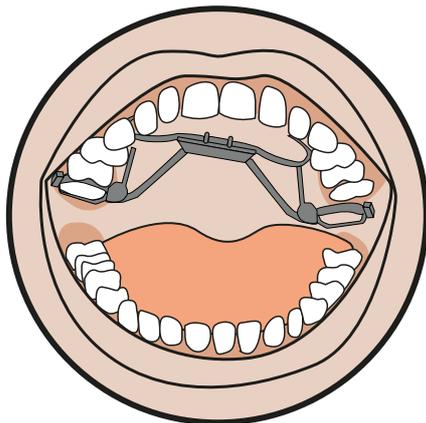
- mon appareil est cassé,



- une bague s'est décollée,



- mon disjoncteur bouge,



- mon appareil me fait très mal.



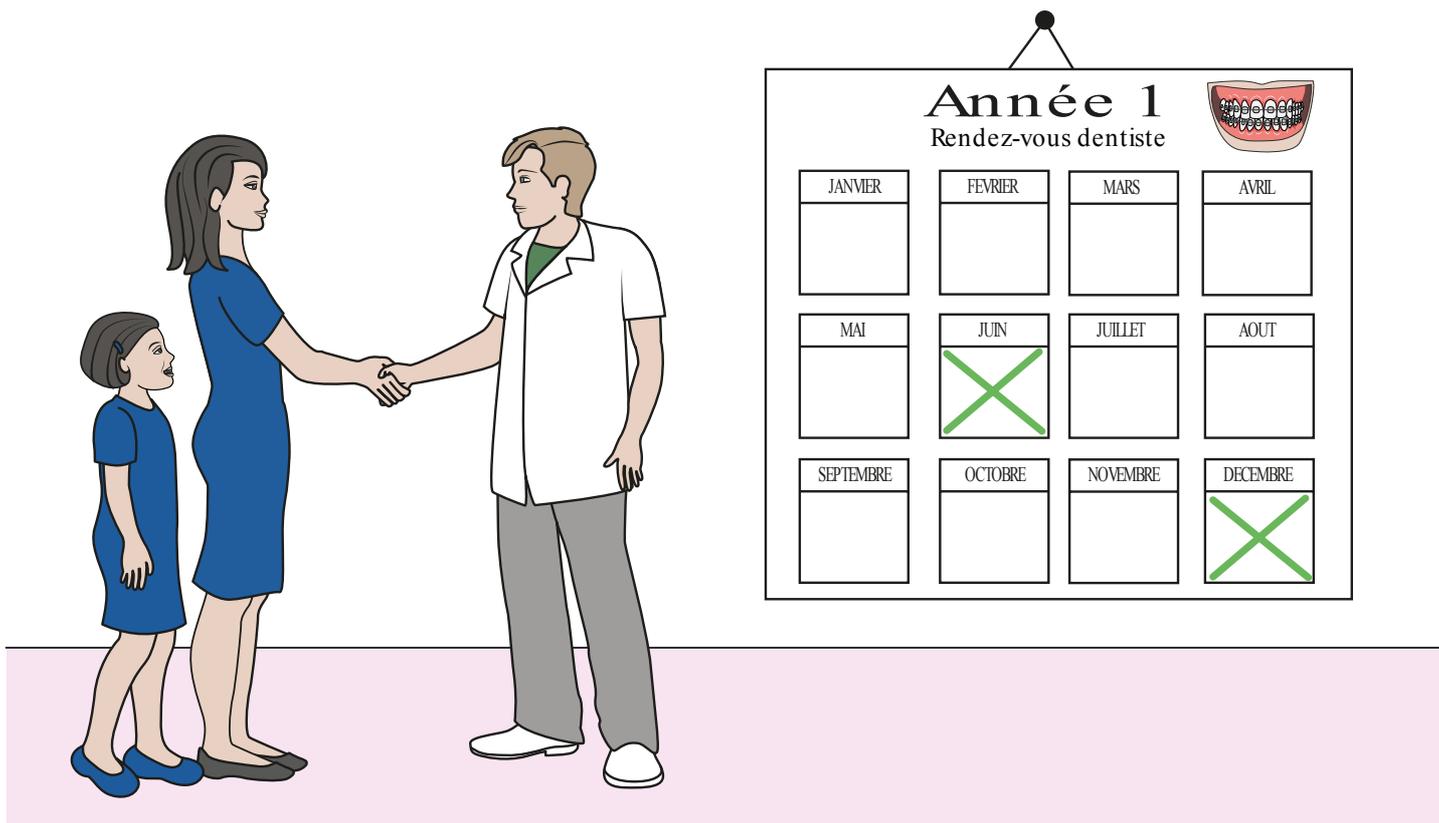
- J'appelle mon orthodontiste, elle me donne un rendez-vous.



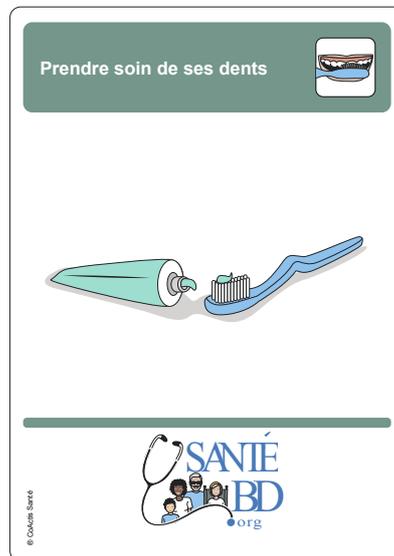
Je vais chez mon dentiste plus souvent

Quand j'ai un appareil, je vais voir le dentiste au moins 2 fois par an.

Il regarde si j'ai des caries.



Pour plus d'information, SantéBD vous conseille de regarder les BD sur « L'orthodontie » et « Prendre soin de ses dents ».



**Ce support a été co-construit avec
la Société Française d'Orthopédie Dento-Faciale (SFODF)
et l'Union Française pour la Santé Bucco-Dentaire (UFSBD).**



Remerciements à Dr Anne Abbé-Denizot (UFSBD), Dr Philippe Amat (SFODF),
Dr Elvire Le Norcy (SFODF), Dr Laurence Lupi-Pégurier (SFODF),
Alexandra Schaller (SFODF), Dr Yves Soyer (SFODF).

Il a reçu le soutien de l'ARS Bourgogne-Franche-Comté.



Avec SantéBD, je comprends la santé !



SantéBD explique la santé avec des dessins et des mots simples

Plus de 60 thèmes de santé déjà disponibles.

- Je **prépare** mes rendez-vous médicaux
- Je **communiqué** mieux avec les professionnels de santé
- Je **comprends** les messages de prévention
- Je **décide** avec mon docteur et mes proches

SantéBD est disponible gratuitement

- sur le site internet www.santebd.org



- 1 Je choisis le thème de la BD

- 2 Je personnalise ma BD

Je peux choisir mon personnage,
en fonction de mon âge et de mes difficultés.



- 3 Je regarde ou je télécharge la BD

- sur la chaîne SantéBD  YouTube

SantéBD est créé par l'association CoActis Santé

association

en partenariat avec de nombreux acteurs du monde de la santé et du handicap.
L'association s'engage en faveur de l'accès aux soins pour tous.

Tous droits de reproduction, de représentation et de modification réservés sur tout support dans le monde entier.
Toute utilisation à des fins autres qu'éducative et informative et toute exploitation commerciale sont interdites.
Les illustrations sont de Frédérique Mercier. @CoActis Santé-SantéBD contact@santebd.org

Merci à nos partenaires



ARS Auvergne-Rhône-Alpes / ARS Grand Est
ARS Hauts-de-France / ARS Île-de-France
ARS Normandie / ARS Nouvelle-Aquitaine
ARS Occitanie



Les outils SantéBD sont relus par des personnes avec un handicap intellectuel et respectent les règles européennes du « Facile à lire et à comprendre » (FALC). Ces règles permettent de rendre l'information accessible à tous.

© Logo européen Facile à lire : Inclusion Europe.

Plus d'informations sur le site www.inclusion-europe.eu/easy-to-read