

Des informations pour vous aider à passer la période d'adaptation.

Etude sur 245 patients traités par les 8 orthodontistes du groupe de travail R&S. Communication Dr Muller au Congrès Européen d'Orthodontie Linguale, Venise 2006.

Pour 90% des patients, la motivation principale est le côté invisible de l'appareillage. 70% d'entre eux en ont déjà entendu parler avant de consulter. Leurs inquiétudes sur un plan esthétique étant résolues, ils débute ce traitement. Ils restent néanmoins inquiets à l'idée d'être gênés pour parler, d'être irrités mais assez peu pour manger.

Immédiatement après la pose :

■ A la question " Le referiez vous ? " 97% des patients répondent " Oui, tout à fait " ou " Probablement oui ".

La pénibilité de la séance de collage est notée 4,5 sur une échelle de 1 à 10 (1 = aucune gêne, 10 = le maximum imaginable).

Un mois après la pose :

■ A la question " Sur une échelle de 0 à 10 à combien estimez-vous la gêne pour parler au bout d'un mois ? ", la moyenne est de 3,6.

Il n'y a pas de différence statistique entre le haut et le bas dans la gêne pour parler.

■ A la question " Sur une échelle de 0 à 10 à combien estimez-vous la gêne pour avaler au bout d'un mois ? ", la moyenne est de 1,9 après la pose du haut et passe à 2,55 après la pose du bas.

■ A la question " Sur une échelle de 0 à 10 à combien estimez-vous la gêne pour manger au bout d'un mois ", la moyenne est de 4,2. Pas de différence statistique entre haut et bas.

■ A la question " Sur une échelle de 0 à 10 à combien estimez-vous la gêne esthétique au bout d'un mois ", la moyenne est de 0,7 après pose du haut ou du bas.

■ A la question " Sur une échelle de 0 à 10 à combien estimez-vous la gêne à l'audition (est-ce que cela s'entend ?) au bout d'un mois ", la moyenne est de 3,4 pour le haut et de 2,4 pour le bas. Cette différence est statistiquement significative.

■ A la question " Le referiez vous ? ", 92% des répondent " Oui tout à fait " ou " Probablement " contre 97% immédiatement après la pose.

Questionnaire sur la douleur :

Plus de la moitié des patients n'ont pas pris de médicament après la pose. 46% ont pris des médicaments anti-douleurs (Paracétamol dans la majorité des cas) avec une moyenne de 4 prises quotidiennes. Ils ont pris autant de médicaments pour haut et bas.

Pour 80% des patients, la douleur maximale se fait ressentir dans les 48h qui ont suivi la pose de l'appareillage. Ils ne sont que 20% à répondre après 48h. Cette douleur se situe en moyenne à 4,5 sur l'échelle de 0 à 10.

A noter que 30% de ces patients ont subi des extractions le jour de la pose de l'appareil.

Cette étude nous a permis de dégager des moyennes et ces informations répondent aux questions qui nous sont les plus régulièrement posées. Cela dit, ce ne sont que des moyennes statistiques et chaque individu est un cas particulier. Nous sommes à votre disposition pour tout complément d'information. Soyez assuré que diminuer l'inconfort et la durée de la période d'adaptation reste le souci permanent pour toute notre équipe.

ORTHODONTIE LINGUALE EXCLUSIVE

222, boulevard Raspail
75014 PARIS
Tél. 01 43 21 30 44
Fax. 01 43 21 30 77

Magali Mujagic

Docteur en Chirurgie Dentaire
Spécialiste Qualifié en O.D.F.
C.E.S.M.O. Paris V
D.U. d'Orthodontie Linguale

Christine Muller

Docteur en Chirurgie Dentaire
Spécialiste Qualifié en O.D.F.
C.E.S.M.O. Paris V
D.U. d'Orthodontie Linguale

L'appareil lingual



L'appareil se compose de 3 éléments :

- 1) des **plaquettes** collées : elles ont le rôle de poignées qui servent à attraper les dents.
- 2) un **rail** ou **arc** qui guide le mouvement des dents.
- 3) des **anneaux élastiques** (parfois en métal), qui solidarisent les poignées et le rail.

Cet appareil est construit sur mesure d'après votre empreinte. Son invisibilité n'est pas son seul avantage. Il est anatomique (le moins volumineux possible) et le plus efficace (meilleur résultat pour les forces les plus douces possible). Par ailleurs sa précision permet un bon contrôle des mouvements des dents pour obtenir le résultat attendu et l'efficacité du port de cet appareil s'observe dès le premier mois après sa pose.

Il faut quelques jours pour s'y habituer. Pendant les premiers jours, l'appareil peut froter sur la langue, tirer sur les dents, gêner pour manger et rendre le brossage plus difficile.

Tout cela est temporaire.

Les conseils qui suivent aident à franchir le cap des premiers jours.

Premiers jours

Les sensibilités

Elles apparaissent avec le début du déplacement des dents, en général quelques heures après l'appareillage. Elles sont normales. Elles rendent les dents sensibles lors des contacts. Elles sont provisoires. Ces sensibilités sont très variables d'une personne à l'autre. Il existe des personnes qui sont très peu gênées. Il faut franchir ce cap avec le minimum de sollicitations en évitant par exemple de mastiquer des choses dures et surtout ne pas y penser... En cas de besoin, il est possible de prendre des médicaments. Les médicaments efficaces sont les mêmes que ceux qui soulagent en cas de maux de tête. Chacun peut prendre ce qu'il a l'habitude de prendre. **Attention : pas d'innovation sans avis médical.**

Les frottements

Les frottements de la langue sur les attaches provoquent parfois des irritations de la langue. Inconsciemment l'extrémité de la langue recherche ce contact pendant les premières heures (reconnaissance d'un corps étranger). Les frottements ne durent pas. Ils sont variables d'une personne à l'autre (un peu comme lors du port d'une nouvelle paire de chaussures). Il arrive un moment où le volume de l'appareil ne gêne plus, on arrive même à l'oublier. Si les frottements sont trop gênants, il est possible de se soulager en plaçant sur la partie de l'appareil qui frotte, une boulette de cire ou de silicone. Une boîte de chaque vous sera confiée après installation de l'appareil ainsi qu'une démonstration de son utilisation. N'hésitez à nous en redemander en cas de besoin. En dépannage, vous pouvez trouver cette pâte dans certaines pharmacies.

La phonation

Elle peut être modifiée par les nouvelles attaches. Ce n'est pas systématique et dépend de la position de la langue de chacun. En général cette gêne entraîne une accentuation des " sifflantes ". Elle peut durer de quelques heures à plusieurs jours. Cela impose, les premiers temps et pour que la modification ne soit pas audible par votre entourage, des efforts d'articulations variables en fonction de votre activité, téléphone, prise de parole en public etc.... La mise en place régulière de cire diminuera les frottements et, par conséquent, cette modification. Passée la période d'adaptation, vous retrouverez votre élocution normale.

Recommandations pratiques

Alimentation

En fonction de votre occlusion de départ, une modification de l'emboîtement des arcades dentaires peut modifier les contacts entre vos dents. Ainsi après l'installation, vous pouvez être soit comme avant, soit avec des contacts sur les dents de devant, soit avec des contacts sur les dents du fond. Il faut changer ses habitudes, considérer que l'on va manger avec un nouvel outil. Il faut penser à " économiser ses dents " :

- sélectionner des aliments qui se mastiquent peu. Les premiers jours nous vous recommandons de privilégier les aliments qui nécessitent peu de mastication : riz, légumes cuits, potage, purée, poisson, viandes hachées, œuf à la coque, omelette, compote, banane, mousse au chocolat...
- ne pas croquer dans une pomme (la couper en morceaux), ou choisir un autre fruit plus mou (ex : une poire ou une banane).

- ne pas croquer dans un sandwich dur, préférer du pain de mie ou pain au lait plutôt que de la baguette ou du pain de campagne.
- éviter de déchirer un sachet avec les dents pour l'ouvrir.
- ne pas croquer d'aliments durs d'une façon générale (fruits secs, noix, noisettes..., carrés de chocolat noir...)

- éviter tous les tics qui sollicitent les dents (se ronger les ongles, mordre un stylo ...)

Passés quelques jours, ces habitudes deviennent des automatismes.

Les appareils sont bien collés, cependant certains aliments sont à éviter, soit parce qu'ils sont trop collants, soit parce qu'ils peuvent s'entortiller et modifier les réglages (caramel, carambar, nougat, chewing gum...)

Il arrive qu'une attache se décolle, accident sur un aliment dur le plus souvent (noyau d'olive, graine de céréale...).

Conduite à tenir en cas de décollement :

- Ne pas s'inquiéter, ce n'est jamais grave sur le plan médical.
- Nous prévenir par téléphone ou mail afin que nous organisions au mieux la réparation du dispositif.
- Si rien ne gêne, ne rien toucher.
- En cas de gêne et si vous êtes dans l'impossibilité de venir, un dentiste pourra déposer ce qui vous gêne sans difficulté.
- Récupérer et surtout rapporter la pièce pour la réparation.

Brossage

Ce sont les microbes et non les appareils qui " font " les caries. En revanche, les appareils rendent le brossage plus difficile, il faut donc être vigilant sur la qualité du brossage. **Il est obligatoire matin et soir, et recommandé après chaque repas.**

La proximité de l'appareil avec les gencives rend difficile le passage des poils de la brosse à dent dans les recoins de l'appareil. Cependant le **massage des gencives** est capital pour l'élimination des bactéries situées au niveau la zone frontière entre la dent et la gencive. Ces bactéries sont aussi responsables du gonflement et du saignement des gencives.

C'est grâce à **une brosse à dents à poils très souples** et à petite tête qu'il est possible d'être efficace sans se faire mal. Enfin il n'existe aucun risque d'endommager l'appareil pendant le brossage.

Le point sur le matériel :

- Brosse à dents : Butler 407, Inava 20/100, brosse à dent de voyage avec capuchon pour le brossage au bureau.
- Brossettes inter-proximales : il s'agit de mini goupillons qui peuvent déloger des aliments coincés.
- Dentifrice : au choix en fonction de ses besoins. Ex : dentifrice pour gencives sensibles, dentifrice plus abrasif en alternance 2 à 3 fois par semaine pour les colorations issues du thé ou du café. Les petits conditionnements sont pratiques pour le brossage hors de votre domicile.
- Brosse à dent " électrique " : l'efficacité de ce type de brosse a été prouvée. Elle a ses inconditionnels. Elle n'est pas indispensable mais facilite le brossage.
- Jet dentaire : c'est un bon complément mais ne remplace en aucun cas le brossage.

N'hésitez pas à nous contacter au 01 43 21 30 44 pour tout autre renseignement.