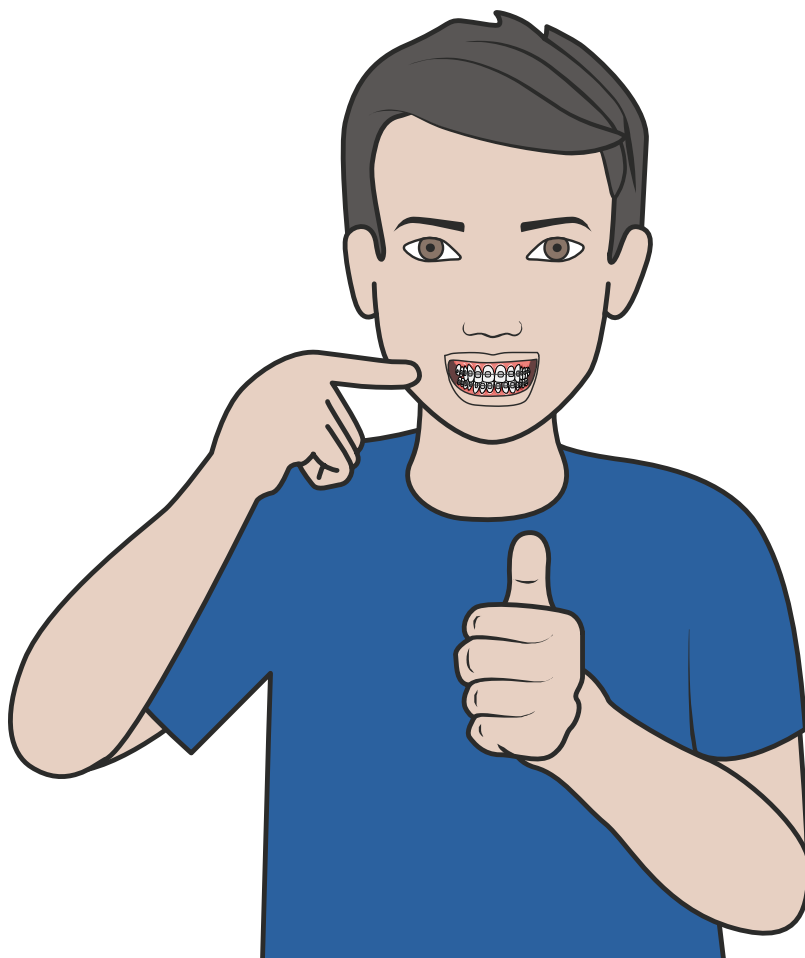


# L'orthodontie



## 3. Vivre avec mon appareil dentaire





# Je me brosse bien les dents

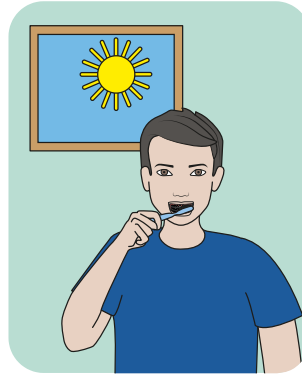
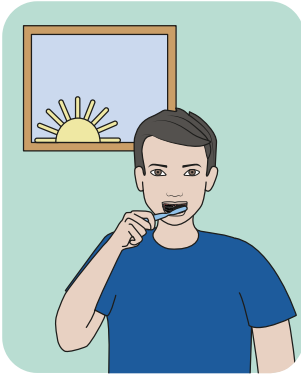
Avec mon appareil, je dois avoir des dents très propres.

- Je me lave les dents 3 fois par jour :

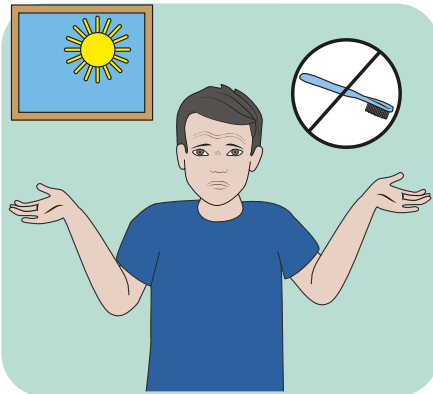
matin,

midi,

soir.



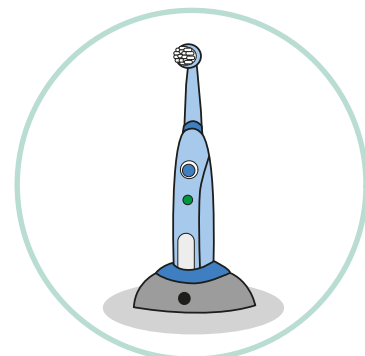
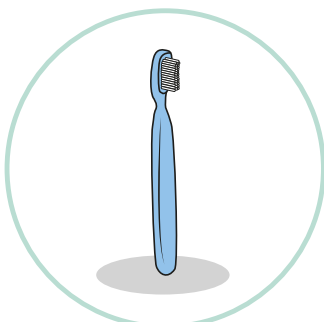
Si je ne peux pas me brosser le midi,  
je me rince la bouche avec de l'eau.



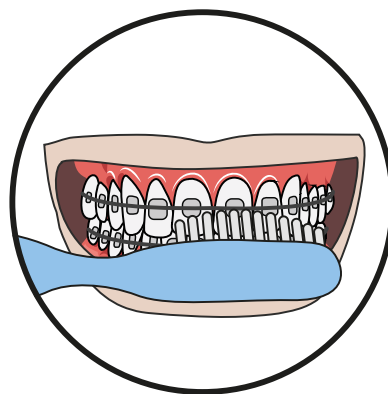
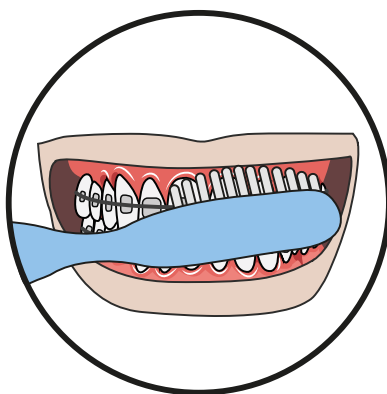
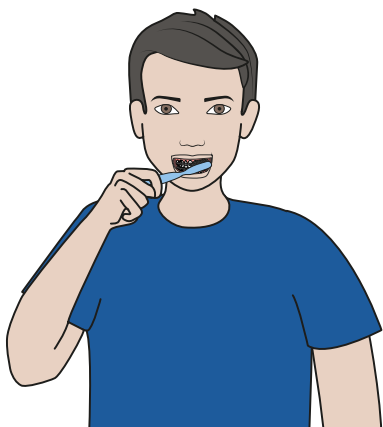
- Je peux utiliser différentes sortes de brosses à dents :

une brosse à dents manuelle,

une brosse à dents électrique.

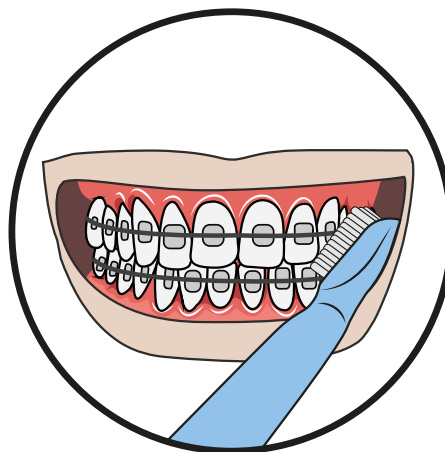
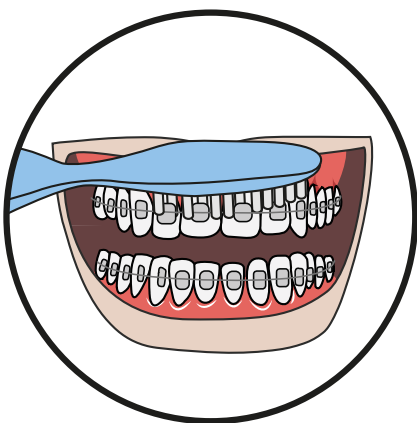


- Je brosse mes dents de la gencive vers les dents.



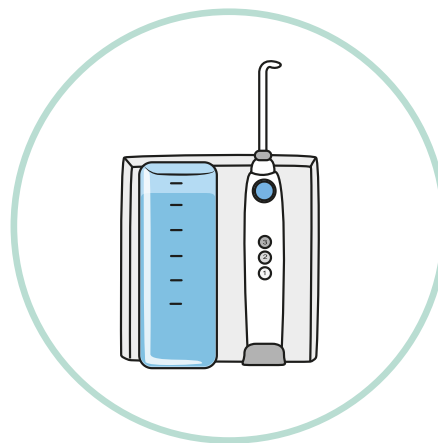
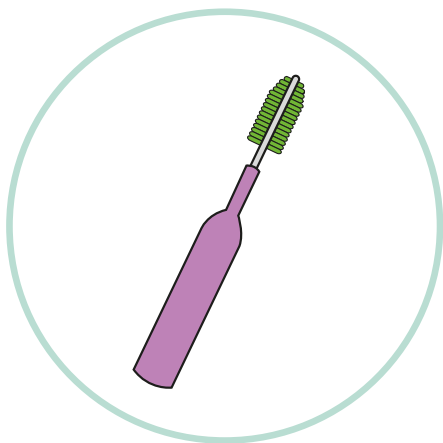
**Je passe bien partout :**

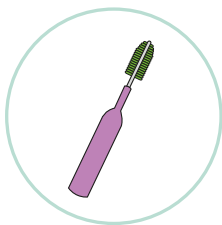
- entre la gencive et les bagues,
- sur le côté de mes dents.



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

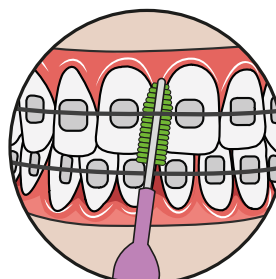
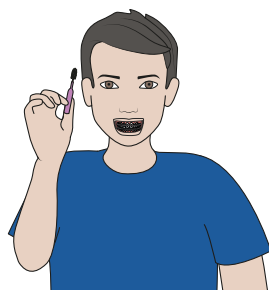
- des brossettes,
- ou un jet d'eau.



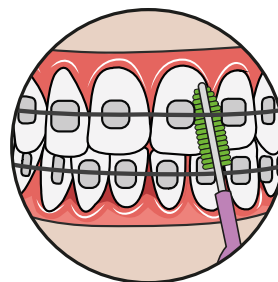
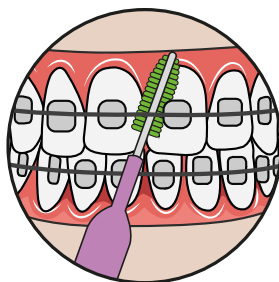
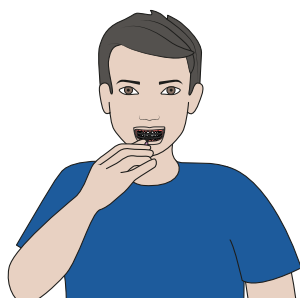


**J'utilise des brossettes.**

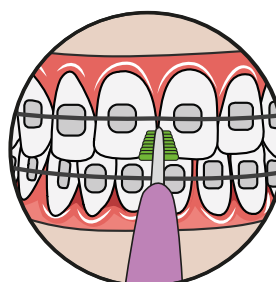
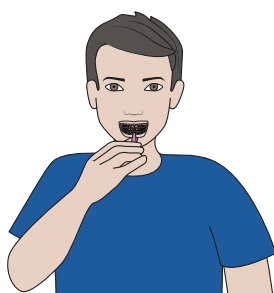
- **Je passe la brossette sous le fil de mes bagues.**



- **Je tourne autour de chaque bague.**



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



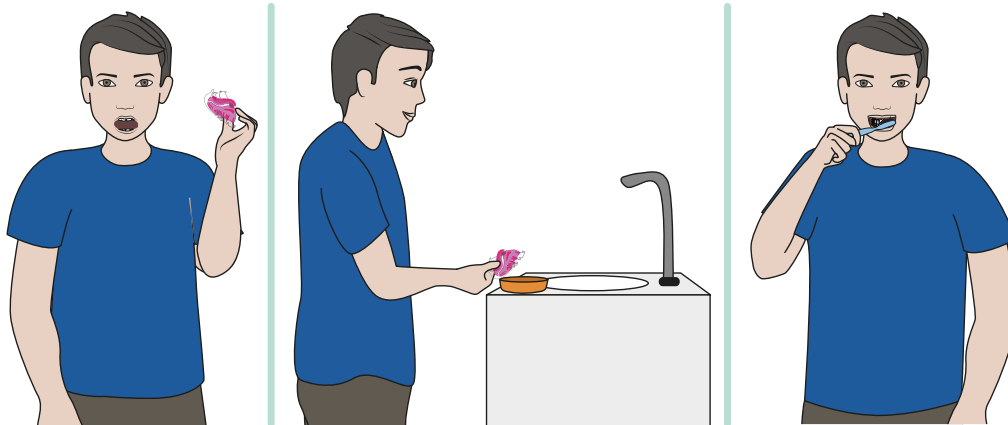
- **Je rince la brossette à la fin.**





# Je lave mon appareil quand je l'enlève

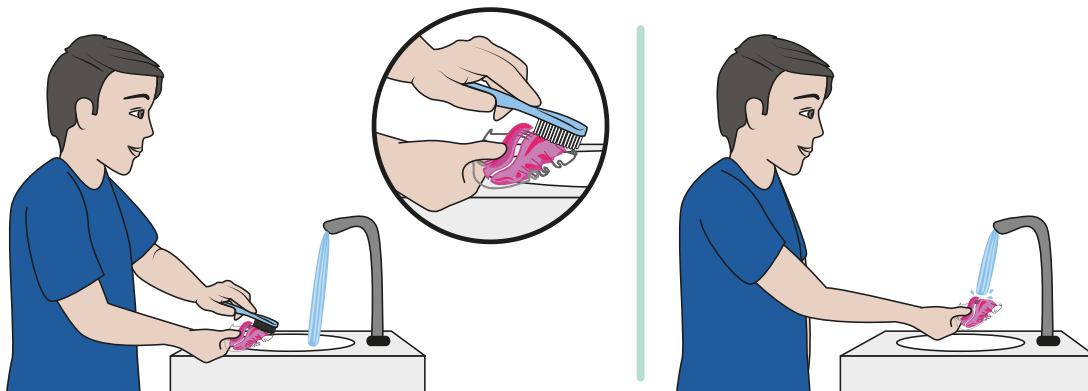
**Je retire mon faux palais pour me brosser les dents.**



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

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

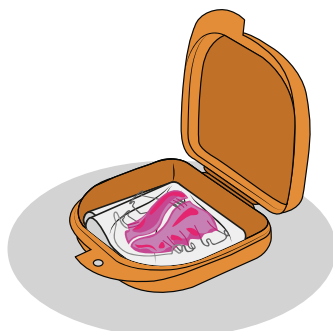
Je ne suis pas obligé de mettre du dentifrice.



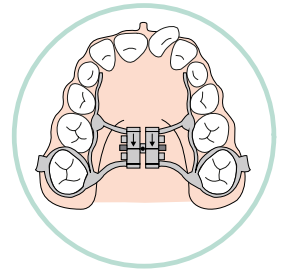
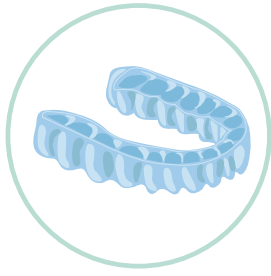
- **Je le range dans une boîte propre.**

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

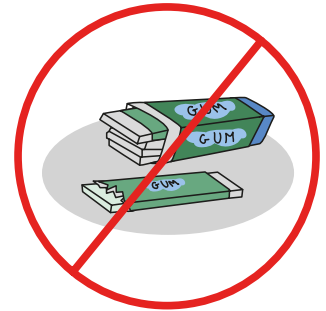
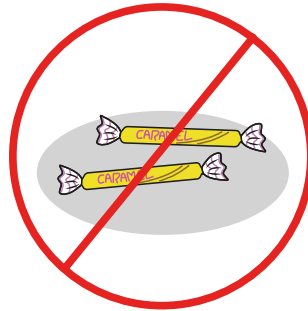
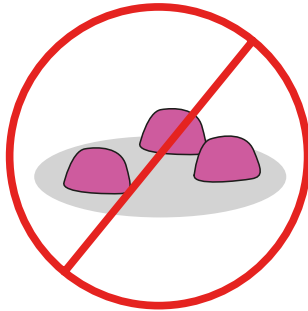
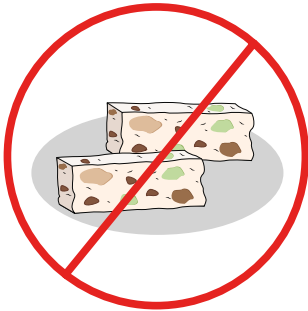


**Je fais attention à ce que je mange.**

- **Je ne mange pas des choses qui collent.**

Par exemple :

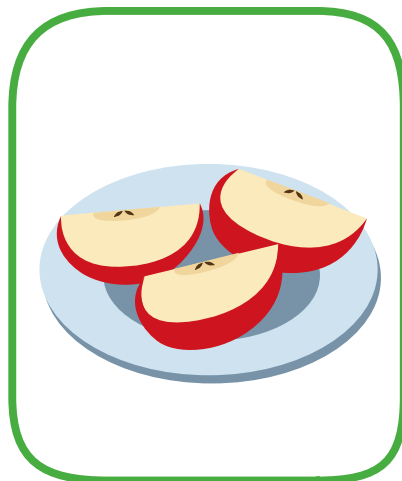
des nougats, des bonbons collants, des caramels, des chewing gums.



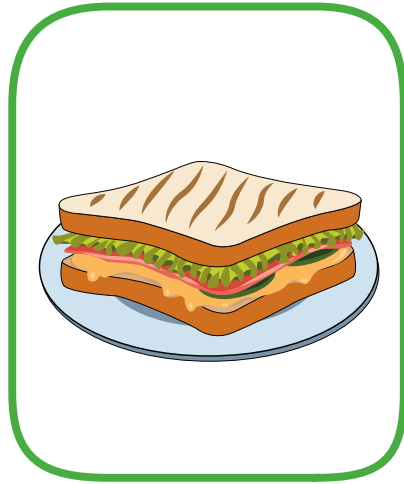
- **Je ne croque pas dans des aliments durs.**

Par exemple :

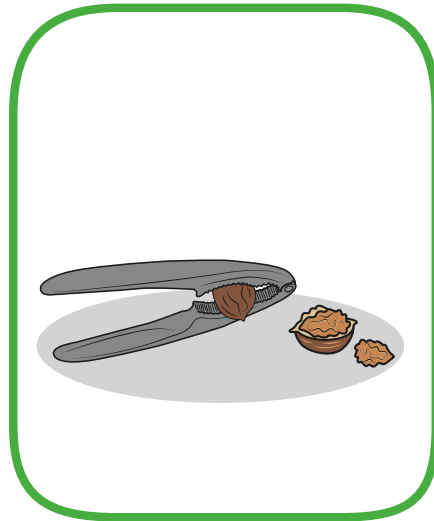
Je ne croque pas dans une pomme entière,  
je coupe la pomme en morceaux.



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,

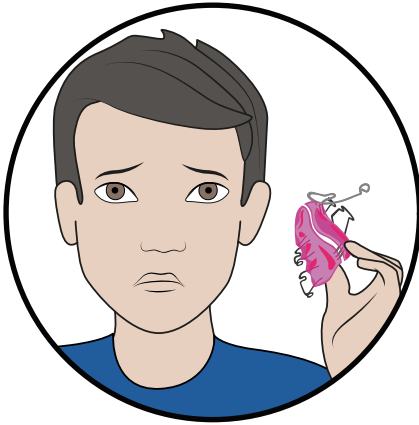
mâchouiller un crayon.



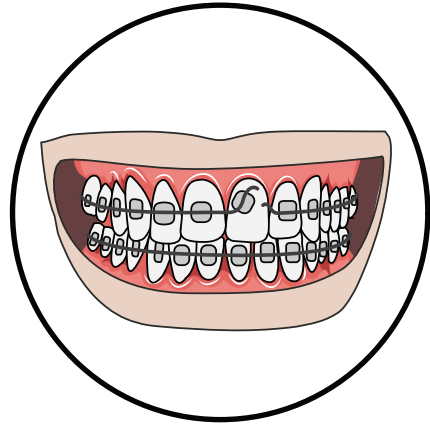
## J'ai un problème avec mon appareil.

Par exemple :

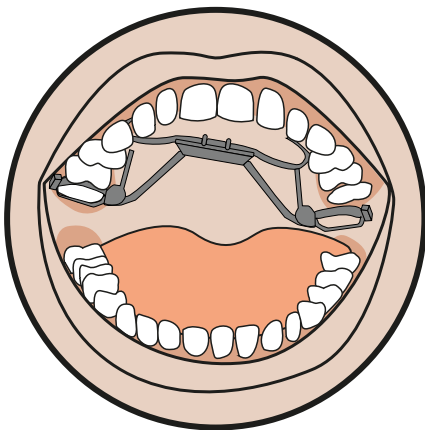
- mon appareil est cassé,



- 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.

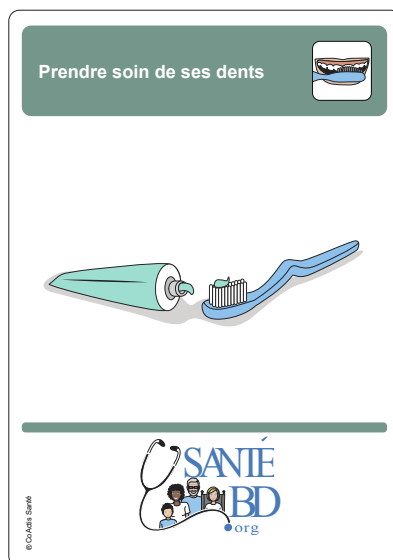


**Année 1**  
Rendez-vous dentiste



JANVIER	FEVRIER	MARS	AVRIL
MAI	JUIN	JUILLET	AOUT
	X		
SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DECEMBRE
			X

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 80 thèmes de santé déjà disponibles (consultations, soins, examens, prévention santé...)

- Je **prépare** mes rendez-vous médicaux
- Je **communiqué** mieux avec les professionnels de santé
- Je **comprends** les messages de prévention
- Je **prends des décisions sur ma santé** avec mon docteur et mes proches

### SantéBD est disponible gratuitement

- sur le site internet [www.santebd.org](http://www.santebd.org)



- 1 Je choisis le thème de la BD

- 2 Je choisis mon personnage  
Je peux choisir un personnage  
en fauteuil roulant



- 3 Je regarde ou je télécharge la BD pour l'imprimer

- sur la chaîne SantéBD  YouTube

### SantéBD est créé par l'association **coactis** santé

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 et à la santé 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.  
©SantéBD - Coactis Santé • [contact@santebd.org](mailto:contact@santebd.org)

### Merci à nos partenaires



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](http://www.inclusion-europe.eu/easy-to-read)