

PÉRIODE DE RÉTENTION

Vous avez terminé votre traitement d'orthodontie actif. Fini les broches, les élastiques, le port des coquilles Invisalign, les rendez-vous réguliers! Vous vous croyez enfin libre ?

PAS TOUT À FAIT... :)

La phase la plus difficile de votre traitement est terminée et vos dents sont maintenant parfaitement droites. Cependant, il faut dorénavant veiller à maintenir ces résultats le plus longtemps possible : c'est ce que nous appelons **la période de rétention**.

Avec nos appareils orthodontiques modernes, nous parvenons à déplacer les dents relativement rapidement. Lors du retrait des broches à la fin du traitement, les tissus de support sont encore sous tension et peuvent déplacer les dents facilement en tentant de revenir à leur position de départ. Des études récentes ont démontré que les dents demeurent susceptibles de se déplacer jusqu'à l'âge de 55 ans en moyenne. Entretenir vos dents droites est donc le travail de toute une vie, comme les garder en santé en vous brossant les dents régulièrement.

Pour contrer ces effets, nous utilisons différentes techniques. En général, un fil lingual sera collé derrière vos incisives supérieures et inférieures. Dans la plupart des cas, cela ne suffit cependant pas à maintenir les résultats obtenus. Des appareils amovibles (que l'on peut enlever) de type « proform » ou « Hawley » devront être portés de la façon suivante : 12 heures par jour pour les 3 premiers mois. Du 4^e au 24^e mois, le Hawley ou le proform du haut sera porté de nuit et le port du proform du bas peut cesser. Selon l'âge du patient et le type de traitement effectué, le port sera adapté après les 24 premiers mois.



Fil lingual fixe



Proform transparent



Hawley de rétention

PÉRIODE DE RÉTENTION

ENTRETIEN DES APPAREILS DE RÉTENTION...

Avec les **fils linguaux fixes**, la principale difficulté est l'hygiène :

- 1 Brossez le fil et ses régions avoisinantes, surtout la zone située près de la gencive.
- 2 À l'arcade supérieure, il est difficile de passer la soie dentaire sous le fil. Passez la soie normalement en vous assurant d'aller de chaque côté de la papille (petit triangle de gencive situé entre chacune des dents).
- 3 À l'arcade inférieure, passez la soie sous le fil entre chacune des dents à l'aide d'un enfileur ou avec la soie Super Floss®.

Avec les **appareils amovibles**, les principales difficultés sont les oublis et les bris.

Ces appareils sont fragiles; manipulez-les avec soin.

- 1 Respectez les instructions de votre orthodontiste afin de vous assurer de maintenir les résultats de fin de traitement.
- 2 Lorsque vous ne portez pas votre appareil, placez-le toujours dans sa boîte de plastique.
- 3 Brossez votre appareil avec votre brosse à dents et du dentifrice après chaque brossage. Bien rincer.
- 4 Une bonne façon de garder vos appareils propres et d'éviter que des dépôts ne se créent est de les laisser baigner dans l'eau durant la journée lorsqu'ils ne sont pas portés.
- 5 **Important** : Pour les appareils de type Hawley, si vous utilisez des produits nettoyants, il est essentiel qu'ils portent la mention « pour appareils de maintien orthodontique », sinon ces produits altéreront toutes les soudures.

RENDEZ-VOUS DE CONTRÔLE...

Quelques mois après avoir complété votre traitement d'orthodontie actif, votre orthodontiste vous reverra pour vérifier si tout est stable, si vous respectez ses instructions.

Vous reviendrez donc environ au 3^e mois, 9^e mois et 21^e mois afin de vérifier :

- 1 L'état de vos fils linguaux et de vos appareils
- 2 L'hygiène en périphérie des fils linguaux
- 3 La stabilité de vos dents par rapport aux photos et aux modèles finaux.
- 4 Certains facteurs qui pourraient déstabiliser les résultats obtenus, comme une croissance exagérée, une fonction anormale de la langue ou le manque d'assiduité avec les appareils de rétention.

PÉRIODE DE RÉTENTION

Nous vous rappelons que la période de suivi après la fin du traitement est de deux ans. Par la suite, votre dentiste pourra continuer à faire vos contrôles réguliers et vérifier la stabilité de vos fils linguaux.

POUR COMBIEN DE TEMPS ?

Vous devez savoir que, tout au long de la vie, les dents ont une tendance naturelle à bouger, que vous ayez eu un traitement orthodontique ou non. Les chercheurs considèrent même qu'il s'agit d'un processus de vieillissement normal, comme l'apparition des rides sur la peau. **Les deux seules façons de minimiser les mouvements possibles de vos dents sont :**

- de garder vos fils linguaux pour la vie, à condition que votre hygiène soit impeccable et de les faire vérifier régulièrement par votre dentiste, lors de vos rendez-vous pour votre examen-nettoyage, afin qu'il s'assure qu'ils sont bien collés sur chaque dent. Il s'agit là de notre recommandation pour 99 % des patients.
- de porter vos appareils amovibles tel que prescrit. S'il y a un mouvement, vous sentirez une pression sur les dents en cause semblable à celle ressentie durant votre traitement. Vous devrez alors porter l'appareil plus souvent pour maintenir la position des dents ou faire placer des fils linguaux.

LE MOT DE LA FIN...

Nous vous rappelons que les appareils de rétention et les rendez-vous de contrôle sont inclus sans frais dans votre traitement, et ce, pour une période de 2 ans. Les appareils brisés ou perdus vous seront facturés. Les rendez-vous nécessaires **après la période de deux ans** vous seront également facturés selon le travail effectué. Ne courez pas le risque de perdre ce que vous et votre orthodontiste avez réalisé. Souvenez-vous que vos dents ont besoin de temps pour s'adapter à leur nouvelle position. **VOUS SEREZ RÉCOMPENSÉ PAR UN SOURIRE MAGNIFIQUE POUR LA VIE!**

En cas d'urgence, vous pouvez consulter notre site web au www.orthodontistesquebec.com sous l'onglet « **Urgence** ».

N'hésitez pas à nous joindre pour tout problème ou question.

Dr Luc Veilleux, orthodontiste, D.M.D., M.Sc., FRCD(C)