

**MERCI POUR  
VOTRE AIDE**

**GRACE A VOUS LE  
TRAITEMENT VA  
AVANCER !**

***Le saviez-vous ?***

*Vous pouvez télécharger les fiches informations  
sur notre site*

[www.dr-alexandrian-stella.chirurgiens-dentistes.fr](http://www.dr-alexandrian-stella.chirurgiens-dentistes.fr)

Rubrique : accès patients

**Vous allez porter  
des ELASTIQUES ...**

*Dr Stella Alexandrian  
14-12, Rue Barbier du Mets- 75013 Paris  
Tél : 01 43 36 14 00*

Nous vous avons confié des élastiques :

## **Le moteur du traitement à présent c'est vous et les élastiques !**

Les élastiques permettent en effet de coordonner les dents du haut et du bas entre elles. Les brackets collés sur vos dents ne le font pas tous seuls.

### *Comment les mettre ?*

Une prescription écrite vous a été remise avec un schéma. Si ce n'était pas clair, ou si vous n'arrivez pas à les accrocher, n'hésitez pas à revenir **tout de suite** vers nous pour ne pas perdre de temps dans votre traitement.

Les élastiques peuvent être accrochés avec des doigts propres ou un crochet (qui vous a été remis si nécessaire) ou une pince à épiler pour certains.

### *Il y a 2 phases dans le port des élastiques :*

- 1) **LA CORRECTION** : Les élastiques sont à porter **24H /24**. Les dents ou les mâchoires se déplacent.
- 2) **LA STABILISATION** : Les élastiques sont à porter **LA NUIT** seulement. Tout se stabilise.

Souvent nous confions au patient la décision du moment où il faudra passer à la stabilisation. Mais si ce n'était pas clair n'hésitez pas à téléphoner.

**ATTENTION le port que la nuit ou bien « quand j'y pense la journée » ne donnera aucun résultat.**

**Le port 24h/24 s'il est demandé est INDISPENSABLE.**

**3H D'ELASTIQUES NON PORTES  
= 1 JOURNEE DE TRAITEMENT PERDUE**

En effet pour que les dents bougent, il ne faut pas relâcher la pression plus d'une heure sinon elles reviennent à leur position de départ.

En mettant les élastiques un coup oui, un coup non, les dents font des mouvements d'aller-retour (souvent douloureux) sans aucun résultat. C'est très frustrant : on a l'impression de « porter ses élastiques » et pourtant rien ne bouge !

En fait c'est un peu comme si on était noté sur 20 et qu'il n'y avait que 2 notes = 0 et 20 (pas de 15 ou de 18... !)

### *Et si j'ai mal en portant les élastiques ?*

Durant la première semaine les élastiques peuvent provoquer des douleurs : c'est bon signe, les dents commencent à bouger !



Il s'agit d'un cap à passer (1 semaine max.) : Tenez bon en prenant un antidouleur qui marche pour vous (nous consulter si besoin).

Une fois le mouvement commencé, la douleur disparaît. Seule peut subsister une sensibilité de quelques secondes au moment du changement de pression, quand on retire ou on remet ses élastiques.

Donc essayez de garder vos élastiques 24H/24 (si cela est prescrit) : Vous aurez moins mal et votre traitement avancera très vite !

## **LES SECRETS POUR REUSSIR AVEC SES ELASTIQUES**

- ❖ Suivre strictement la prescription et nous appeler tout de suite si il y a un empêchement (l'élastique casse souvent, douleur, démotivation, gêne, incompréhension)
- ❖ Avoir toujours un sachet sur soi (et une petite glace)
- ❖ Gérer son stock d'élastiques avec anticipation (surtout avant des vacances). Nous pouvons vous les envoyer par courrier.
- ❖ Remplacer tout de suite les élastiques qui sautent ou se cassent.
- ❖ Remettre tout de suite les élastiques après les repas si ils ont été retirés à ce moment-là.
- ❖ Pour les étourdis, il est conseillé de les garder en mangeant (sauf pour les élastiques portés devant)
- ❖ Les changer 1 FOIS/24H MINIMUM pour qu'ils gardent leur élasticité

  
**ASTUCE** : Si le crochet ou le bracket supportant l'élastique est cassé, vous pouvez accrocher l'élastique sur la dent voisine directement sur le bracket  


# **BON COURAGE !**