

Quotidiennement : nettoyer

- Retirez le(s) appareil(s) dentaire(s) après avoir dormi et rincez.
- Nettoyer avec une brosse et de la mousse
- Rincer la mousse, secouer vos appareils pour les sécher et placez les dans le pot avec le couvercle légèrement fermé.



- Utilisez de préférence la mousse Corega pour nettoyer les appareils dentaires ; le dentifrice contient trop d'abrasifs
- Gardez le support au sec dans le pot pendant la journée, il doit pouvoir sécher
- Corega Mousse est disponible chez moi, en pharmacie et à Kruidvat par exemple

Chaque semaine : désinfecter

- Mettez de l'eau froide ou tiède dans le pot, placez-y tous les supports et ajoutez une pastille.
- Puis laissez agir environ une heure
- Utilisez uniquement les comprimés Somtabs ou Nitradine ; d'autres marques provoquent une décoloration de la couche intérieure douce
- J'ai Somtabs en stock ; aussi sur l'internet (Bol.com, ...)
- Nitradine Junior est disponible en pharmacie

Kit de départ: 35 euro (mousse + comprimés+ brosse gratuit)



ou



Morning Repositioner

- Après avoir retiré votre appareil ARM, placez-le sur les dents du bas.
- Amenez votre mâchoire inférieure dans sa position la plus postérieure
- Dans cette position, fermez la bouche puis mordez les protubérances du MR
- Mordre 1,5 minutes
- Détends-toi un instant
- Mordre 1,5 minutes (vous pouvez ressentir une tension dans les muscles)

Cet exercice rétablit le lien dans le cerveau et garantit que votre mâchoire inférieure retrouve la bonne position pour le reste de la journée.



75 €

Une brosse pour prothèses dentaires peut facilement être commandée en pharmacie, chez Kruidvat ou même en ligne. Il est préférable de remplacer cette brosse régulièrement.



pour toute information complémentaire

Patrick Beels

Kasteelstraat 2 9770 Kruisem

e-mail: pbeels@skynet.be

 www.pbeels.be

 09/383 63 82

Plus d'explications et de vidéos d'instruction

- www.pbeels.be
- <https://www.uza.be/behandeling/mandibulair-repositieapparaat-mra>

Checklist

- Différence entre partie supérieure et partie inférieure : la sangle est attachée au milieu à la partie supérieure (balançoire)
- humidifiez le support avant de l'appliquer (sensation plus fraîche / plus facile à installer).
- Gardez toujours votre appareil de rétention dans un endroit sûr, surtout s'il y a des chiens ou des chats à proximité
- Pendant la période d'adaptation : pas de panique si :
 - il y a un peu plus de **salivation** au début
 - il y a plus de **sensibilité** dans les muscles masticateurs et dans l'articulation de la mâchoire
 - il y a une certaine douleur et une **pression** sur les dents

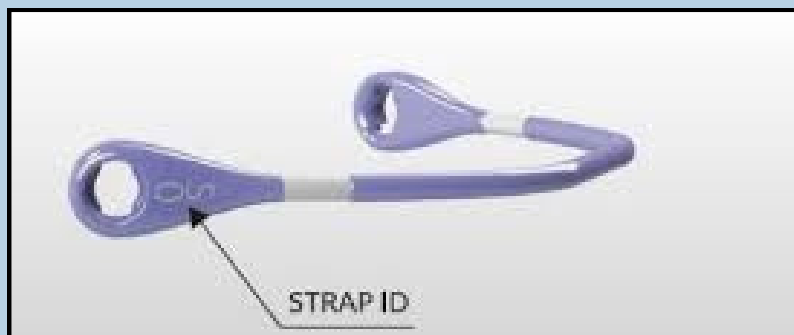
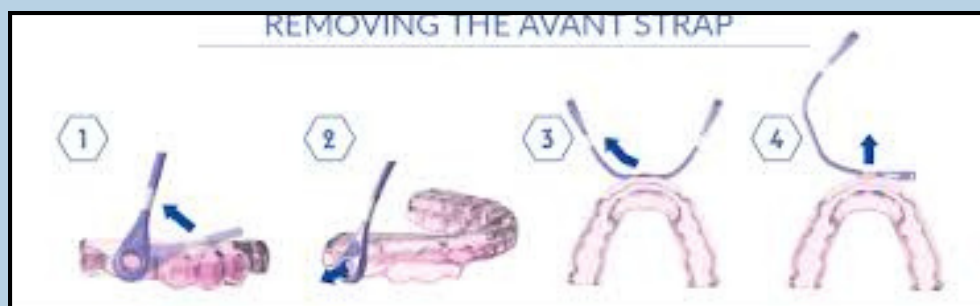
S'il y a trop de douleur, vous pouvez augmenter lentement nuit après nuit au cours de la période initiale. Si cela ne fonctionne pas tout de suite, pas de panique. Allez-y lentement. Rassurez-vous, vous y arriverez.

Exercices quotidiens

- si le corset bleu est inclus : faites les exercices avec le repositionneur du matin
- éventuellement d'autres exercices optionnels :
 - Serrez la plaque à mordre bleue entre vos dents et mordez-la de G>D et D>G pendant une minute.
 - Appuyez la plaque à mordre contre les dents de devant inférieures, mordez dessus et revenez.
 - Avancez votre mâchoire inférieure, serrez le poing et repoussez votre mâchoire.

Titration en avant >>>> : changer le bracelet bleu

- période initiale = période d'ajustement : ne pas changer la position actuelle (2 à 3 semaines)
- y a-t-il encore des ronflements et/ou de la fatigue après le temps d'ajustement : remplacez la sangle par une sangle avec un chiffre plus élevé, qui amène encore plus la mâchoire inférieure en avant (8 mm possible)
- continuez à le faire jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de ronflements et/ou de fatigue ou jusqu'à ce que vous ne puissiez plus continuer (= douloureux)



Important

- N'oubliez pas de toujours emporter votre appareil dentaire avec vous lorsque vous vous rendez chez votre propre dentiste.
- Les patients éligibles au remboursement recevront de l'hôpital des factures de ticket modérateur d'un montant de 90 euros. Cela se fait généralement via des factures partielles.

De plus, je te souhaite bonne chance
et surtout ne perds pas espoir