

Quotidien : purification

- Retirez l'appareil dentaire après avoir dormi et rincez-le une fois.
- Nettoyer avec une brosse et de la mousse
- Rincez la mousse, secouez-la brièvement pour la sécher et placez-la dans un bocal dont le couvercle est posé sans serrer ;



Doit pouvoir sécher pendant la journée

- Il est préférable d'utiliser la mousse Corega pour nettoyer les bagues ; le dentifrice contient trop d'abrasifs.
- Conservez le gobelet à couvercle basculant au sec dans le bocal pendant la journée ; il doit sécher.
- La mousse Corega est disponible chez moi, en pharmacie et dans des magasins comme Kruidvat.

Hebdomadaire : désinfecter

- Mettez de l'eau froide ou tiède (pas chaude !!!) dans le bocal, placez-y tous les bouchons à bascule avec une pastille.
- Laissez ensuite reposer pendant un peu plus d'une heure.
- Utilisez uniquement des comprimés Somtabs ou Nitradine ; les autres marques provoquent une décoloration de la couche interne molle.
- J'ai des Somtabs en stock ; ils peuvent également être commandés en ligne (par exemple sur Bol.com, Beugelreiniging.nl).
- Nitradine Junior est disponible en pharmacie.

Kit de démarrage : 35 euros (mousse + comprimés + brosse offerte)



ou





Repositionneur du matin



- Après avoir retiré votre appareil MRA, placez-le sur les dents du bas.
- Avancez votre mâchoire inférieure jusqu'à sa position la plus reculée possible.
- Fermez la bouche dans cette position et mordez fort pendant 3 minutes.
- **détendez-vous un instant après 1,5 minutes**

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



75 euros

On peut facilement commander une brosse pour prothèses dentaires en pharmacie, chez Kruidvat ou même en ligne. Ce modèle est régulièrement mis à jour.



pour plus d'informations :

Patrick Beels

Kasteelstraat 2 9770 Kruisem

Courriel : pbeels@skynet.be

 www.pbeels.be

 09/383 63 82

Plus d'explications et de vidéos pédagogiques

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

Liste de contrôle

- Différence entre le haut et le bas : le bas = avec les petites ailes ; pensez au requin
- Humidifiez légèrement le support avant l'application (sensation de fraîcheur / pose plus facile).
- Rangez toujours votre appareil dentaire dans un endroit sûr, surtout en présence de chiens ou de chats.
- Pendant la période d'adaptation : ne paniquez pas si :
 - on observe une **salivation** accrue au début.
 - On observe une **sensibilité** légèrement accrue au niveau des muscles masticateurs et de l'articulation de la mâchoire.
 - il y a une légère douleur et une **pression** sur les dents

Au début, vous pouvez augmenter progressivement la durée de port, nuit après nuit. Si vous ne constatez pas d'amélioration immédiate, ne vous inquiétez pas. Allez-y doucement. Rassurez-vous, vous y arriverez. En cas de douleur trop intense, retirez le dispositif pendant quelques nuits, puis recommencez.

Vous n'êtes pas encore tenu de garder l'attelle MRA pendant toute la durée de la première nuit.

Exercices quotidiens

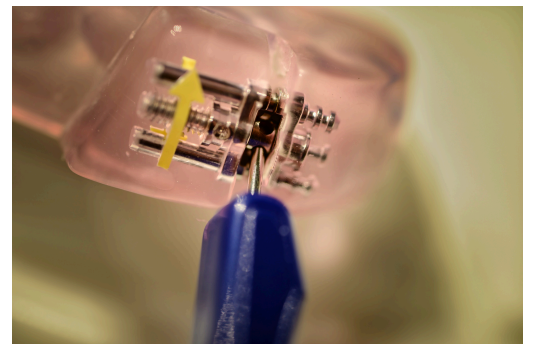
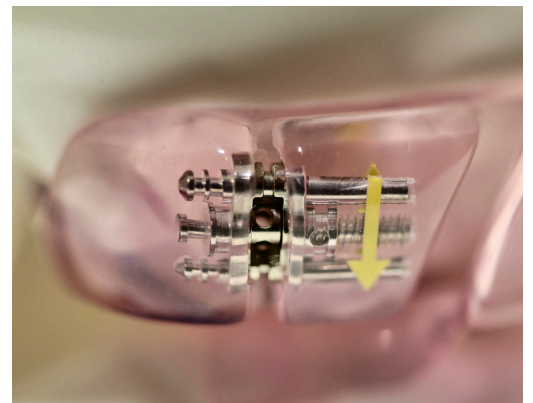
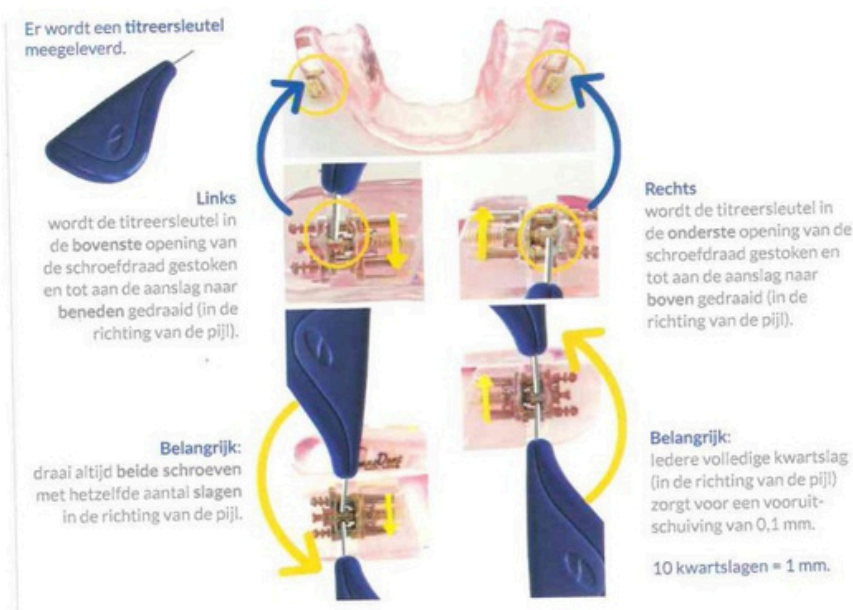
- Veillez à effectuer les exercices avec le repositionneur matinal.

Titration en avant >>>>: desserrez la vis

période initiale = période d'acclimatation : ne changez rien à votre position actuelle

- Si les ronflements et/ou la fatigue persistent après la période d'acclimatation : dévissez la vis dans le sens de la flèche jaune, en avançant encore plus la mâchoire inférieure (5 mm sont possibles).
- Continuez ainsi jusqu'à ce que les ronflements et/ou la fatigue cessent, ou jusqu'à ce que vous ne puissiez plus continuer (= douloureux).

5 tours = 0,5 mm ; maximum 5 tours par semaine



Important

- N'oubliez pas d'apporter systématiquement votre appareil dentaire lorsque vous allez chez votre dentiste.
- Les patients éligibles au remboursement recevront de l'hôpital une facture correspondant à leur participation de 90 euros. Ce remboursement se fait généralement par le biais de factures partielles.

Par ailleurs, je vous souhaite beaucoup de succès et, surtout, ne perdez pas espoir.