

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, puis placez-la dans un bocal dont le couvercle est légèrement entrouvert, sans eau.



Doit pouvoir sécher pendant la journée !

- Utilisez la mousse Corega pour nettoyer les bagues ; le dentifrice est trop abrasif.
- 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 pétiller 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, vous pouvez aussi les commander en ligne : Bol.com / Beugelreiniging.nl, ...)
- Nitradine Junior est disponible en pharmacie.

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



ou





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>

Important!

- N'oubliez pas non plus d'apporter systématiquement votre appareil dentaire chez votre dentiste. Après chaque intervention, vérifiez attentivement qu'il est toujours bien ajusté.
- Les patients éligibles au remboursement recevront tout de même une facture de l'hôpital pour le ticket modérateur, d'un montant total de 90 euros. Ce remboursement se fait généralement par le biais de factures partielles (par exemple, une facture d'environ 15 euros pour 6 mois).

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

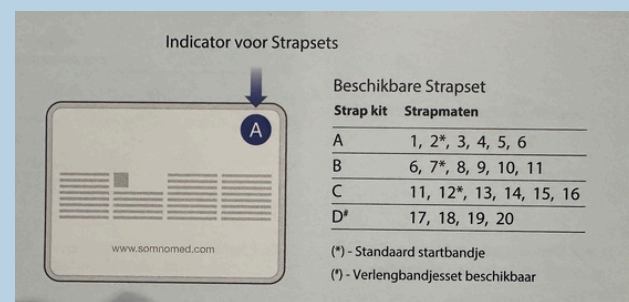
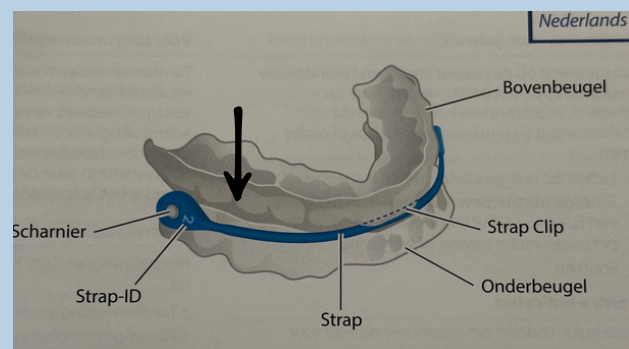
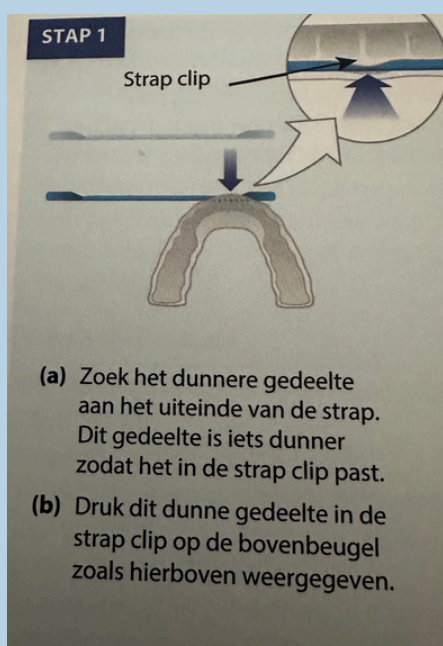
Exercices quotidiens

Effectuez l'exercice avec votre repositionneur matinal avec la plus grande précaution. Continuez même si vous ne ressentez plus de douleur.

Titrage vers l'avant >>>>: changer la sangle bleue

Période initiale = période d'acclimatation : ne changez rien à votre position actuelle (généralement 2 à 3 semaines)

- Si les ronflements et/ou la fatigue persistent après cette période d'acclimatation : remplacez la sangle par une sangle avec un chiffre plus élevé, qui avance davantage la mâchoire inférieure (8 mm est possible). Maximum 1 mm par semaine !
- Continuez ainsi jusqu'à ce que les ronflements et/ou la fatigue cessent, ou jusqu'à ce que vous ne puissiez plus continuer (= douloureux).



La sangle peut être détachée du support inférieur en la plaçant à un angle de 90°. Il en va de même pour sa fixation.

Repositionneur du matin 75€

- Après avoir retiré votre appareil MRA, placez-le sur l'arcade dentaire inférieure.
 - Avancez votre mâchoire inférieure jusqu'à sa position la plus reculée possible.
 - Fermez la bouche dans cette position et mordez fort pendant 3 minutes.
-
- bouchée 1,5 minutes
 - **détendez-vous un instant**
 - **Résistez à la tentation pendant 1,5 minute (vous pourriez ressentir une tension musculaire).**

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



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



Liste de contrôle

- Différence entre le haut et le bas : la sangle est fixée à la partie supérieure (balançoire) au milieu.
- 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 :
 - il y a un peu plus de **salive**
 - On observe une **sensibilité** légèrement accrue au niveau des muscles masticateurs et de l'articulation de la mâchoire.
 - Il y a une certaine **tension** dans les dents

Si vous ressentez une gêne trop importante, vous pouvez augmenter progressivement la durée d'utilisation, nuit après nuit, au début. Si les résultats ne sont pas immédiats, ne vous inquiétez pas. Allez-y doucement. Rassurez-vous, vous y arriverez. Il n'est pas nécessaire de dormir 8 heures d'affilée avec votre appareil dès la première nuit.