



CABINET DENTAIRE

ZEN

**PETIT GUIDE
D'APRÈS
SÉANCE**

Vous venez de bénéficier de la pose d'une contention fibrée. L'équipe du Cabinet ZEN espère que votre séance s'est bien passée et vous remercie de votre confiance.

Afin de vous accompagner dans la suite de cette belle aventure, ce guide est à votre disposition pour vous apporter toutes les informations relatives à la fibre ZEN et répondre à vos questions les plus fréquentes.

Ah, la grande question !

Puis-je manger tout ce que je veux avec ma contention fibrée ?

Avec votre contention fibrée, vous pouvez manger presque tout ce que vous voulez, mais il y a quelques petits ajustements à faire. Évitez les caramels collants et les bonbons durs qui pourraient être des ennemis redoutables.
Pensez à votre contention comme à un invité VIP : traitez-la avec douceur, et elle vous remerciera avec un sourire éclatant !

A partir de quand puis-je remanger ?

Suite à l'anesthésie locale, vos lèvres sont peut-être encore engourdies.

Pour éviter de vous mordre accidentellement (et de vous transformer en votre propre casse-croûte !), il est préférable d'attendre que l'anesthésie soit entièrement dissipée avant de reprendre un repas. En attendant, vous pouvez opter pour des aliments liquides qui ne nécessitent pas de trop mastiquer.

Votre langue et vos dents vous remercieront !

Le brossage et l'entretien

Pour garantir la santé de vos gencives et de vos dents, il est indispensable de maintenir une bonne hygiène bucco-dentaire.

Votre contention doit être brossée tout comme le reste de vos dents après chaque repas, à l'aide de votre brosse à dents habituelle. Nous avons une petite préférence pour les brosses à dents électriques, à condition de savoir s'en servir sans transformer votre salle de bain en piste de danse !
Des espaces interdentaires ont été aménagés au niveau de votre contention pour que vous puissiez passer des brossettes interdentaires. Si nécessaire, à la demande de votre parodontiste ou de votre dentiste, il est toujours possible d'augmenter la taille de ces espaces pour faciliter le passage de ces brossettes.

Je n'arrive pas à passer la bossette interdentaire....que faire?

Ne forcez jamais le passage de la brossette. Si celle-ci coince, c'est soit que son diamètre est trop grand, soit que l'espace entre vos dents est trop restreint.

Pensez à changer l'inclinaison de votre brossette : le passage se fait perpendiculairement pour les dents du bas et légèrement oblique, de haut en bas, pour les dents du haut. Les espaces trop petits pourront être davantage ouverts lors de votre prochain rendez-vous.

Et souvenez-vous, brosser vos dents ne doit pas se transformer en sport extrême !

Prenez votre temps et soyez doux avec vos dents et vos gencives.

Quelle est la durée de vie de ma fibre?

La longévité de votre contention fibrée dépendra beaucoup de la façon dont vous en prendrez soin.

Les matériaux de grande qualité choisis pour la conception de votre contention ont une durée de vie comprise entre 10 et 15 ans. C'est pourquoi nous estimons que la durée de vie moyenne de votre contention Zen est de 10 ans.

Les contentions fibrées mandibulaires (en bas) durent souvent plus longtemps que les contentions maxillaires (en haut), car elles sont moins sollicitées lors de la mastication. Au-delà de 10 ans, la fibre de verre peut devenir cassante et fragile. Une réévaluation pourra alors se faire lors d'un rendez-vous de maintenance au Cabinet Zen. Nous déciderons ensemble s'il est préférable de renforcer votre fibre ou de la refaire entièrement.

Après tout, même les super-héros ont besoin d'une mise à jour de temps en temps !

Certaines de vos habitudes de vie peuvent mettre plus de pression sur votre fibre, donc nécessiter une vigilance accrue. On distingue deux types de contraintes majeures.

Qu'est ce qui pourrait fragiliser ma fibre prématurément?

Les contraintes thermiques liées au tabac peuvent vraiment faire chauffer votre contention !

Les variations fréquentes et brusques de température chaud-froid dues à la fumée de cigarette mettent à rude épreuve les matériaux.

Qu'est ce qui pourrait fragiliser
ma fibre prématurément?
Suite...

Les contraintes mécaniques sont les super-vilains de votre contention !

Le bruxisme, les forces de mastication déséquilibrées, les chocs accidentels ou les exploits sportifs peuvent causer des fissures et des décollements. Mais ne vous inquiétez pas, vous pouvez protéger votre contention fibrée avec une gouttière de protection amovible. Celle-ci sera conçue sur mesure par votre chirurgien-dentiste pour répondre à tous vos besoins, même les plus super-héroïques !

De même, des habitudes nocives comme se ronger les ongles ou mâchouiller des stylos peuvent transformer votre fibre en un véritable casse-tête.

C'est comme si votre contention jouait au jeu du "qu'est-ce qui est plus résistant : ma fibre ou mes mauvaises habitudes ?"

A quelle fréquence dois-je venir
au Cabinet ZEN pour mes
contrôles?

Un premier rendez vous de contrôle deux mois après la pose de votre contention peut-être utile pour faire le point sur votre expérience et votre ressenti.

C'est aussi le moment d'ajuster l'équilibre des forces exercées sur votre fibre et vos dents. La fibre agit comme un fusible pour détecter les forces masticatoires potentiellement dangereuses pour vos dents. Elle se fissurera comme un signal d'alarme avant que la pression exercée ne fragilise vos dents.

Si une fissure ou un décollement est présent, votre fibre sera réparée et la cause recherchée. Par la suite, les rendez-vous de maintenances seront donnés en fonction de vos besoins, notamment si vous suspectez quelque chose d'anormal au niveau de votre contention.

Les rendez-vous de maintenance et les réparations éventuelles sont comprises dans les honoraires de la pose durant les deux années qui suivent la pose de votre contention.

Comment savoir si ma
contention est fissurée ou
décollée?

Si votre contention présente une fissure ou un décollement, votre langue sera la première à vous le faire savoir. Elle vous dira :
« Hé, cette surface lisse est devenue bien rugueuse et irritante ! »

Pour vérifier, prenez du fil dentaire et essayez de le passer entre les dents où se trouve la contention. Si le fil passe à travers, c'est comme un signal lumineux clignotant : fissure détectée !

Et si par malheur une dent prothétique se détache, pensez à la récupérer et à l'apporter au Cabinet Zen lors de votre rendez-vous de maintenance. Si vous avez le moindre doute, n'hésitez pas à contacter le Cabinet Zen et à prendre rendez-vous pour assurer que tout est en ordre.

Vous avez d'autres questions?

N'hésitez pas à contacter le Cabinet ZEN, toujours là pour répondre à vos questions avec un grand sourire !

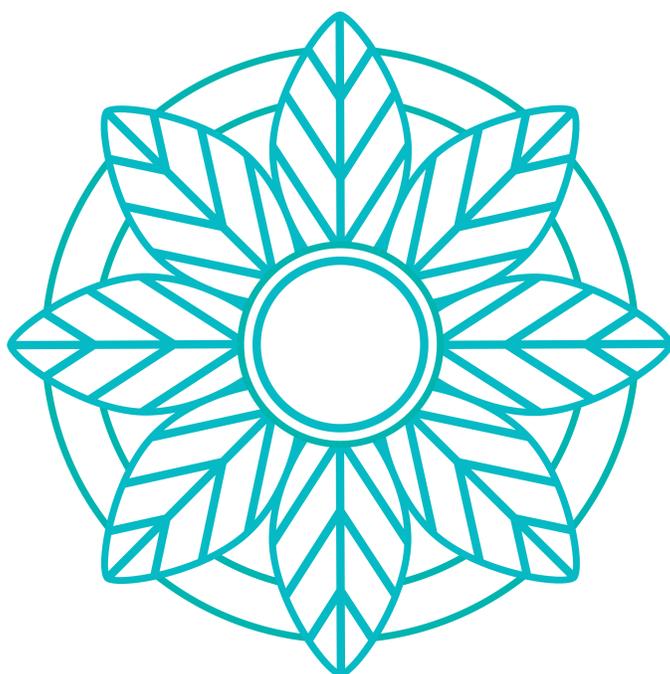
CABINET ZEN

64 rue d'Hauteville -75010 Paris

01.42.65.31.48

e-mail : scmzen@gmail.com

Site web : www.cabinet-zen.fr



CABINET DENTAIRE
ZEN