

L'Enveloppe Linguale Nocturne (ELN)

CONSEILS UTILES & PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

Pour la réussite du traitement, il faut respecter les conseils du docteur et s'impliquer personnellement !



Mon appareil

C'est un appareil qui permet de corriger la position de la langue au repos et pendant la déglutition afin de l'empêcher de s'interposer entre les dents. Je fais bien attention à mon appareil car il permet la bonne mise en place de mes dents.



Je porte mon appareil toutes les nuits

et au maximum la journée en dehors des heures scolaires et lors d'un moment calme : lecture, devoirs, télévision...

Plus tu le porteras, plus la correction sera rapide !

Lorsque tu portes ton appareil, place ta langue dans son tunnel et exerce-toi à avaler ta salive en maintenant la langue dans le tunnel et la pointe sur les papilles palatines.

La journée, quand tu ne portes pas ton appareil, pense à placer ta langue au palais, pointe sur les papilles palatines derrière les incisives supérieures.

Je rapporte mon appareil à chaque rdv pour que le Dr l'active, et vérifie qu'il soit encore bien adapté.



En cas de problème :

J'appelle le Docteur Petitprez et son équipe !

Une bonne hygiène dentaire

Je me brosse les dents du rose vers le blanc, de la gencive vers la dent. Je brosse d'abord les dents du haut, puis du bas, sur toutes les faces : dessus, devant, derrière, en suivant un chemin pour n'oublier aucune dent !

Nettoyage

Pour une bouche toujours propre



3 fois par jour
après chaque repas.



3 minutes
avec un sablier, une montre...

Les bons outils

Pour un nettoyage efficace



Un dentifrice fluoré
avec un dosage adapté à mon âge.



Une brosse à dents à poils souples
manuelle ou électrique, qu'il faut changer tous les 3 mois.

Et pour finir :

Je ne mange pas trop sucré, j'adopte une alimentation variée et équilibrée et je consulte mon dentiste au moins une fois par an !



**DR.
PETITPREZ**
Orthodontiste