

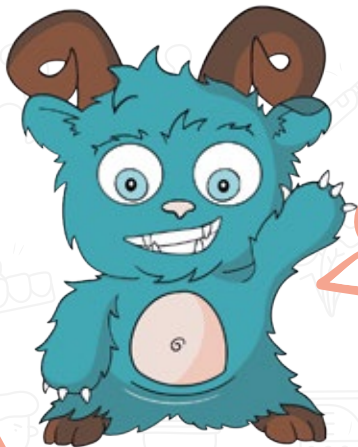
# ORTHO5

CABINET D'ORTHODONTIE



## AIME TA GOUTTIÈRE

Mes conseils pour le port  
d'une gouttière fonctionnelle



**TRÈS IMPORTANT :**  
L'APPAREIL DOIT TOUJOURS  
ÊTRE SOIT DANS TA BOUCHE  
SOIT DANS SA BOITE





1

## La mise en route

Au début, mets ta gouttière seulement entre **30 minutes à 1h par jour**, le temps de t'y habituer et que la gouttière s'adapte bien à ta bouche.

Au bout d'1 semaine ou 2, commence à la porter aussi la nuit et conserve les moments où tu la portes dans la journée.

Si tu arrives à la porter toutes les nuits : BRAVO ! Tu n'as plus besoin de la porter la journée, ta gouttière va travailler pour toi.



## 2

### L'entretien de ta gouttière

Ta brosse à dents et ton dentifrice suffisent pour nettoyer ta gouttière.

Ta gouttière doit être propre quand tu la mets dans ta bouche et tu dois la nettoyer avant de la remettre dans sa boîte.

Penses à nettoyer régulièrement la boîte.

Lorsque tu ne portes pas ta gouttière, elle doit rester dans sa boîte ouverte.

## N'oublie pas ces petites choses :

- Ramènes ta gouttière à chaque visite ;
- Fais bien les exercices quotidiens que je t'ai montrés (tu les retrouveras dans une autre petite fiche) ;
- Ne mâchouille pas et ne parle pas avec ta gouttière, tu risquerais de l'abîmer ;
- Continue à porter la gouttière en journée 30 min à 1h par jour tant que tu n'arrives pas à la garder toutes les nuits complètes.



**ORTHO5**  
CABINET D'ORTHODONTIE



**DR AMBRE SIMON • 04 92 54 09 65**

15 rue Henri Dunant, 05200 Embrun  
ortho5embrun@gmail.com

**ORTHODONTISTE-EMBRUN.FR**

