



Mode d'emploi de ta gouttière

Cabinet dentaire
Dr Stéphane Dégremont

La gouttière que nous venons de te donner va corriger tes problèmes fonctionnels, c'est à dire t'aider à arrêter de sucer ton pouce, corriger la position de ta langue et de tes lèvres, t'aider à la respiration par le nez, améliorer ta mastication.....

Il faut que ta gouttière soit placée correctement en bouche : **vérifie le sens de port**

Petites gouttes en bas et encoche ou triangle vers le haut

Le toboggan à langue en bas**Ne la mets pas à l'envers**



Il faut également penser à te moucher (**au moins 4 fois par jour**) en soufflant très fort, une narine après l'autre



Tu vas avoir beaucoup de salive les premiers jours avec ta gouttière

Tu dois apprendre à avaler ta salive en suivant ces règles :

bouche ferméelangue au palais... serre les dents sur l'appareil



Tu dois porter ta gouttière **toutes les nuits**

et en journée par 1/4 Heure jusqu'à **2 heures par jour**

LA NUIT NE SUFFIT PAS

A toi de trouver de petits moments dans la journée



Pour bien entretenir ta gouttière, il faut la rincer sous l'eau, la brosser une fois par jour, et la ranger dans sa boîte que tu laisseras ouverte

Désinfecte là une fois par semaine avec les comprimés que l'on t'a conseillé



ATTENTION tu ne dois pas parler ou jouer avec ton appareil en bouche

Plus tu porteras ta gouttière, meilleurs seront les résultats

N'hésite pas à nous appeler si tu rencontres des difficultés