



Informations des patients.

La petite gouttière est conçue pour réduire la tension des muscles de la mâchoire et du cou. Grâce à ce système, nous pouvons déceler si le grincement et le serrage des dents durant la nuit sont responsables de vos symptômes. La thérapie par gouttière peut s'accompagner d'un suivi thérapeutique. La première étape est indispensable pour la planification. Dès lors, votre dentiste sera en mesure de vous fournir de plus amples informations.

Qu'est-ce qui est normal?

- Le temps d'adaptation peut être différent selon les patients. Certains prennent trois à quatre nuits pour retrouver un sommeil normal. Si vous deviez encore avoir des désagréments après ce délai, prenez contact avec votre dentiste. (Au début, certains patients retirent involontairement leur gouttière. Cela ne doit pas vous inquiéter).
- Aussi, une légère sensation de tension sur les dents est normale. Cela devrait se calmer après quelques nuits.
- Si de nouveaux symptômes apparaissent au niveau des muscles ou de l'articulation de la mâchoire, prenez immédiatement contact avec votre dentiste.

Sur quels points devez-vous être attentifs?

- Lorsque vous retirez votre gouttière au réveil, il est possible que vos dents ne s'emboîtent pas immédiatement. Ceci est le signe que vos dents poussent votre mâchoire inférieure dans une mauvaise position. Cela peut aussi être la cause de vos problèmes. Ce changement de position est très important pour le traitement ultérieur. Parfois, cela dure quelques minutes jusqu'à ce que la position de vos dents soit à nouveau confortable.
- Au moment d'enlever la gouttière, refermez lentement la mâchoire jusqu'à trouver un point de contact entre vos dents et la gouttière. Ce dernier se trouve fréquemment au même endroit. Identifiez-le, afin de le montrer à votre dentiste.

- Si vos dents vous gênent lors de la mastication, si vous remarquez des changements dans vos habitudes de sommeil ou pour tout autre désagrément, parlez-en à votre dentiste.

Soin

Il est primordial d'installer la gouttière sur des dents propres. En effet, la salive ne peut pas circuler dans la zone couverte par l'appareil.

La gouttière doit être nettoyée après chaque utilisation. Utiliser votre brosse à dent habituelle et le dentifrice de votre choix. La gouttière peut présenter des dépôts de tartre, surtout si elle est ajustée pour la mâchoire inférieure. L'appareil peut aussi être nettoyé avec un détartrant de commerce. Les acides n'attaquent pas le plastique. Cependant, nettoyez à nouveau avec votre brosse à dent et votre dentifrice après dissolution du tartre.

Si vous pouvez retirer votre gouttière sans les mains, mais avec votre langue ou vos lèvres, prenez immédiatement un rendez-vous chez votre dentiste. Emportez votre appareil à chaque visite de contrôle, en particulier si les marques des dents sont visibles à la surface. Les dégâts souvent mineurs peuvent être réparés. Néanmoins, il est nécessaire de changer d'appareil tous les deux à trois ans.

Le stress psychologique active les muscles de la mastication et ceux du cou. Cela peut conduire à grincer des dents ou à exercer une pression sur vos dents. Tout ce qui contribue à la détente, est bénéfique (massage, physiothérapie ou autres activités divertissantes). La plupart des patients ne doivent pas porter leur gouttière tous les soirs. Après la première phase de traitement, vous devriez essayer de dormir sans la gouttière. (De nombreux patients peuvent contrôler leurs gênes en portant l'appareil seulement une à deux semaines par mois.) Si vous pensez que vous devez porter la gouttière en permanence, informez-en votre dentiste. Dans certains cas, un autre type de gouttière peut être plus approprié.