

## Utilisation et entretien d'une plaque occlusale :

La plaque occlusale que vous venez de recevoir a pour but de protéger vos dents, de réduire la tension musculaire et possiblement certains symptômes douloureux ou de maintenir vos dents dans une position. Voici des informations pertinentes d'utilisation et d'entretien de votre appareil :

- La plaque doit être portée de façon régulière et selon les recommandations du dentiste.
- Le flot salivaire peut augmenter lors du port de la plaque. Ce phénomène est généralement temporaire et dure environ 2 semaines.
- Chaque fois que la plaque est insérée, il est normal de sentir une légère pression sur les dents.
- Chaque fois que la plaque est retirée, il est normal que les contacts dentaires semblent différents pour quelques minutes.
- La plaque doit être vérifiée et ajustée régulièrement. Il est judicieux de l'apporter lors des examens annuels ou lors de séances où des dents sont restaurées.
- La plaque doit être gardée propre. Brossez celle-ci à l'aide d'une brosse à dents et d'un dentifrice, puis laissez-la sécher dans son étui. Au besoin, pour la rafraîchir un peu, laissez tremper quelques heures dans une solution moitié eau, moitié rince-bouche. Si un peu de tarte se forme sur la plaque, laissez-la tremper une à deux heures dans une solution moitié eau, moitié vinaigre.
- Il est normal de constater un jaunissement de la plaque avec le temps, et ce malgré des bonnes mesures d'hygiène. Ce changement est attribuable à une réaction chimique dans l'acrylique.
- Si vous devez porter votre plaque durant la journée, il est normal que votre élocution soit affectée. Toutefois, cette dernière pourra s'améliorer avec le temps. Des exercices de lecture à voix haute peuvent accélérer le processus d'adaptation.
- Il est déconseillé de mordre ou de grincer continuellement sur la plaque. Celle-ci a pour but de vous détendre et non de constituer un appareil d'exercice.