

# INSTRUCTIONS POUR LA PLAQUE OCCLUSALE

## Voici quelques conseils pour l'utilisation d'une plaque occlusale :

- Avant de placer la plaque occlusale dans la bouche, il faut la ramollir pendant quelques minutes sous de l'eau chaude.
- Lors de la première utilisation, il est normal de ressentir une légère gêne, mais cette sensation disparaîtra avec le temps. Il n'y a aucun danger à mordre dans la plaque occlusale ; elle est conçue pour résister à de très grandes forces.
- Normalement, la gouttière de nuit ne provoque pas de douleur à la mâchoire. Si c'est le cas, vous devriez contacter votre dentiste pour qu'il/elle puisse la vérifier et l'ajuster.
- Lorsque la gouttière de nuit n'est pas dans la bouche, il est important de la mettre dans un contenant sec. NE LA plongez PAS dans un liquide pendant une période prolongée.
- Brossez la gouttière de nuit quotidiennement avec un savon doux. N'utilisez PAS de dentifrice, de bain de bouche ou d'alcool.
- Une fois par mois, il est conseillé de submerger la plaque occlusale pendant 15 minutes dans un nettoyant pour plaque occlusale (Nettoyant Polident pour appareils de rétention). Cela aide à éliminer les dépôts de tartre qui peuvent s'accumuler.
- La durée de vie de la plaque occlusale dépend généralement de la gravité du bruxisme du patient. Il est recommandé de la remplacer une fois qu'elle est perforée. Les patients qui serrent beaucoup les dents peuvent perforer la gouttière de nuit en quelques années, voire en quelques mois. Il est difficile d'imaginer l'état de leurs dents en l'absence d'une gouttière de nuit.

