



LES DENTISTES
DU VIEUX-PORT DE MONTRÉAL

CONSEILS POUR L'UTILISATEUR D'UNE PLAQUE OCCLUSALE

INSERTION : Avant la mise en bouche de votre plaque (à la maison), passez la sous l'eau chaude du robinet pendant environ 30 secondes.
RETRAIT : Avant de retirer votre plaque occlusale, rincer votre bouche avec de l'eau tiède pendant 10 secondes et retirer la doucement.

1. Lors de la première utilisation, il est normal que la plaque semble épaisse. C'est une sensation qui disparaîtra généralement avec l'usage. Il existe aussi une sensation très personnelle et très patient/dépendant ! Il est également possible que vous ayez l'impression que la plaque occlusale serre vos dents, ceci est normal et s'estompera en général aussi avec le temps. Cependant, si la sensation de serrement est trop forte ou trop longue ne pas hésiter de communiquer au plus tôt avec la clinique, une légère retouche peut parfois s'avérer nécessaire pour un meilleur confort.
2. Il n'y a pas de danger à mordre dans la plaque; elle est conçue pour répartir uniformément les forces appliquées sur toutes vos dents et sur votre articulation.
3. Habituellement, la plaque n'occasionne pas de douleur articulaire ou de grand inconfort. Toutefois, si c'est votre cas, nous vous invitons à nous consulter afin que l'ajustement de la plaque soit vérifié. Un des objectifs de la plaque occlusale est de produire le confort et la relaxation des muscles masticateurs ainsi que la protection de vos dents.
4. L'entretien régulier de la plaque consiste en un brossage quotidien avec un dentifrice sans particule abrasive. L'utilisation de la pastille nettoyante peut aussi être possible (vous rapprocher de votre pharmacien qui sera vous proposer différentes gamme de produits commercialisés pour le nettoyage des prothèses dentaires)
5. Avec le temps, il est possible que la plaque occlusale change de couleur et devienne plus jaunâtre.
6. Une fois par semaine, il est conseillé de laisser tremper la plaque pendant 2h dans une solution 50 % eau 50 % vinaigre de table. Ceci aidera l'élimination des dépôts de calcaire pouvant s'accumuler sur la plaque.
7. La plaque occlusale doit être portée le minimum d'heures recommandées par votre dentiste. Si votre plaque occlusale n'est pas suffisamment portée vos dents pourront bouger et la plaque ne sera plus ajustée à vos dents. Dans ce cas-ci il peut s'avérer parfois difficile voir impossible de réajuster la plaque occlusale. C'est aussi la raison pour laquelle si, selon vous, votre plaque occlusale n'est pas parfaitement ajustée, il est important de nous le faire savoir au plus vite.
8. Assurez-vous d'apporter votre plaque occlusale pour TOUS vos rendez-vous futurs à la clinique, incluant les examens et nettoyages.
9. Au cours du temps, votre plaque occlusale pourrait s'affiner voir briser, phénomène lié à l'usure naturelle de votre plaque suite aux frottements de vos dents antagonistes sur celle-ci, conduisant à son amincissement et sa fracture. La plaque occlusale aura pris tout son sens, vous aurez entraîné une usure de votre plaque et non de vos dents antagonistes. Cependant, il sera temps de réaliser la confection d'une nouvelle plaque.
10. Garder votre plaque à l'abri des animaux domestiques. Ils adorent les « mâchouiller » !