

LES CONSEILS D'UTILISATION DE MON ÉCRAN

Pourquoi respirer par ton nez ?



Tu dois pouvoir respirer par ton nez, de jour comme de nuit, sans effort, ni crispation de tes lèvres. C'est important pour tes sinus et pour ton palais. Si tu respires par ta bouche, tu risques d'avoir un palais plus étroit, moins de place pour ta langue, et une mauvaise dentition.

Ton sommeil sera également moins réparateur.

Pour obtenir + de conseils concernant ton appareil, consulte l'espace patient du site internet : www.innovapharm.fr



Comment le porter ?

- Tu dois positionner ton écran entre tes lèvres et tes dents. Si ton écran a une butée, elle doit coincer tes dents du bas.
- Pour les exercices, il faut suivre les indications de ton professionnel de santé.
- Tu dois porter ton appareil 2 h par jour, en réalisant une autre activité : La lecture, la télévision, les devoirs, la tablette ou autre. Ce qui va t'aider à mieux le porter la nuit.
- Tu dois ensuite le porter toute la nuit. Les premiers temps, tu risques de le perdre au cours de la nuit, c'est normal. Il faut persévérer.
- Si tu as un appareil dentaire, tu peux le positionner dessus.
- L'écran est un appareil pour t'aider à respirer correctement par ton nez.

⚠ Il faut suivre scrupuleusement les indications de ton professionnel de santé.

LES CONSEILS D'ENTRETIEN DE MON APPAREIL



As-tu des animaux de compagnie ?

Si oui, range bien ton appareil car ils en raffolent !



Nous te recommandons 3 brossages par jour après les repas.

Pense à brosser toutes les faces de tes dents et effectue un brossage soigneux, même si c'est plus difficile les jours suivant la pose de ton appareil. A la fin de ton brossage, vérifie que tes dents sont propres !



Comment nettoyer ton appareil ?

- Ton appareil se nettoie à l'eau froide, avec une brosse à dents et du dentifrice, avant et après chaque utilisation.
- Il faut bien rincer, sécher et ranger l'appareil bien sec dans sa boîte, toujours propre.
- Une fois par semaine, tu peux placer ton appareil dans un bain de bouche ou toute autre solution prescrite par ton professionnel de santé.
- Ne le fais JAMAIS bouillir.
- Si ton appareil est abîmé, tu dois en informer ton professionnel de santé.

⚠ Si tu ne respectes pas ces conseils, des réactions inflammatoires risquent d'apparaître.