

**Lucile LAMBERT**  
Docteur en Chirurgie Dentaire  
Spécialiste qualifiée en orthopédie Dento-faciale  
Lauréate de la Faculté Dentaire de Toulouse

**LA PLAQUE A VERIN,  
APPAREIL AMOVIBLE D'EXPANSION MAXILLAIRE**

Ton appareil va te gêner la première semaine, les premiers jours pour parler et avaler ta salive.

**PORT DE L'APPAREIL**

Porte ton appareil **JOUR et NUIT**.

Si tu manges à la cantine 2 solutions : laisse ton appareil dans sa boîte dans ton cartable avant d'aller à la cantine et reprend le quand tu reviens en classe (pour éviter de l'oublier sur le plateau) ou bien tu peux garder l'appareil pour manger.

Quand tu l'enlèves, ne le met jamais dans un mouchoir ni dans un « sopalin », il risque d'être jeté à la poubelle ou dans la cheminée, mais toujours dans sa boîte.

**NETTOYAGE DE L'APPAREIL**

A chaque fois que tu brosses tes dents, retire ton appareil et brosse le sous le robinet avec du dentifrice.

Tu peux le nettoyer 1 fois/semaine avec un produit désinfectant (comprimés effervescents pour appareils dentaires) ou du vinaigre blanc.

**ACTIVATION DE L'APPAREIL**

Il faut tourner le vérin 1 fois par semaine (choisir un jour fixe pour activer, si c'est mercredi, on active tous les mercredis par exemple)

**CONSEILS POUR L'ACTIVATION :**

- 1) Pose l'appareil dans le creux de ta main, la bosse du palais doit se placer dans le creux. Tu dois voir le côté brillant de l'appareil et la flèche.
- 2) Insère la tige dans le trou et pousse la tige dans le sens de la flèche jusqu'à ce que tu butes contre la résine.
- 3) Enlève la tige du trou en vérifiant que tu ne sois pas reparti en arrière.
- 4) Quand tu remets l'appareil, pousse-le avec tes doigts pour être sûr qu'il rentre bien. C'est normal que cela force un peu. Si c'est sensible prends un antalgique (Doliprane) et active l'appareil le soir.
- 5) Marque une croix sur le calendrier à chaque fois que tu tournes le vérin. Si tu oublis tu peux effectuer l'activation le lendemain.
- 6) Si tu es malade, essaye de mettre quand même l'appareil un petit peu pour ne pas perdre la place que tu as déjà gagné mais n'active pas le vérin si tu ne portes pas l'appareil 24h/24h.
- 7) Si l'appareil n'est pas porté pendant quelques jours et qu'il ne rentre plus, repartir en arrière au niveau du vérin.

**PRECAUTIONS**

Attention aux chiens et aux chats !!! Ils peuvent mordre ou casser ton appareil : ne le laisse pas traîner.

Ne pas jouer à sortir l'appareil.

Ote l'appareil lors d'activités sportives pendant lesquelles tu risques de la perdre (piscine, mer, judo, rugby...).

Mettre et enlever l'appareil avec les doigts.

Si l'appareil tombe ne tient pas bien, nous appeler pour réactiver les crochets.

Pense à apporter ton appareil aux rendez-vous de contrôle.