



## FICHE CONSEIL POSE ET ENTRETIEN DES PROTHESES AMOVIBLES

Une nouvelle prothèse dentaire amovible nécessite une période d'adaptation, plus ou moins longue ; votre implication personnelle favorise son intégration.

***Le but de cette fiche conseil est donc de répondre à vos légitimes questions au cours de cette période délicate d'intégration et à vous présenter des conseils pour l'entretien de votre prothèse.***

### ***Je trouve ma prothèse encombrante, est-ce normal ?***

La prothèse est un corps étranger dans votre bouche ; il est normal de réagir ainsi. Cette sensation d'encombrement va diminuer au fur et à mesure des jours. Elle peut s'accompagner d'une augmentation de la salivation qui va régresser rapidement... mais aussi parfois de l'apparition de nausées. Dans ce cas, prenez le temps de bien serrer les dents, d'avalier votre salive et de respirer calmement par le nez.

### ***J'ai l'impression que ma voix a changé, est-ce vrai ?***

Le volume de la nouvelle prothèse va perturber pendant quelque temps la position et les appuis de la langue et des lèvres, ce qui modifie temporairement votre élocution. Entraînez-vous à lire à haute voix, cela devrait rentrer progressivement dans l'ordre.

### ***Est-ce que je pourrai manger normalement ?***

Retrouver une mastication efficace prend du temps, car c'est une activité complexe qui nécessite un apprentissage de votre part. Au début, sélectionnez des aliments faciles à mâcher, non collant (légumes cuits, œufs, poissons...), mangez par petites bouchées en mastiquant lentement. Vous pourrez ensuite passer progressivement à une alimentation plus variée.

### ***Est-ce que je vais avoir mal ?***

Malgré les soins apportés par votre praticien pour l'élaboration de votre prothèse, des irritations (fig. 1) peuvent apparaître, surtout les premiers temps. C'est tout à fait normal et votre praticien pourra vous soulager lors des séances de suivi. Dans la mesure du possible, essayez de porter votre prothèse dans les heures qui précèdent votre visite, afin que le praticien puisse localiser précisément les zones blessées et en identifier la cause.



**1.** Blessure due à une surpression ou surextension prothétique. Votre praticien est seul compétent pour retoucher la prothèse et ainsi vous soulager.



### ***Est-ce que je dois les porter la nuit ?***

Le port constant des prothèses favorise leur intégration ; cependant, il favorise aussi le développement bactérien.

Donc, si vous avez décidé de les porter la nuit, un nettoyage approfondi et rigoureux des prothèses, de la muqueuse buccale et des dents et/ou implants doit être impérativement réalisé, afin de lutter efficacement contre cette colonisation bactérienne.

### ***Et si je ne souhaite pas porter ma prothèse la nuit, que dois-je en faire ?***

Après leur brossage et leur désinfection, conservez votre prothèse dans une boîte spécifique à cet usage avec une compresse imbibée d'eau ou d'antiseptique (bain de bouche à la chlorhexidine) (fig. 2).

N'oubliez pas de nettoyer votre boîte à prothèse de temps en temps !



2. Boîte à prothèse.

### ***Dois-je mettre de la colle ?***

L'usage d'adhésif n'est pas indispensable à la bonne tenue de votre prothèse.

Cependant, leur utilisation peut vous aider à condition de bien respecter la prescription de votre praticien et d'en faire un usage modéré. Pour l'enlever, nous vous conseillons l'emploi d'une compresse imbibée d'un corps gras (type vaseline, huile) (fig. 3). N'essayez pas de brosser, car la colle va encrasser la brosse !

### ***Ma prothèse ne tient pas bien. Est-ce que je peux serrer les crochets ou la modifier moi-même ?***

Il est tout à fait normal que la tenue de la prothèse ne soit pas maximale au début ; il faut que la prothèse « fasse son lit » et vous pouvez vous aider en utilisant un adhésif durant cette période.

En revanche, n'essayez pas de modifier votre prothèse. Votre chirurgien-dentiste a les instruments destinés à cet usage. Si vous avez un souci d'endommagement de votre prothèse, n'essayez jamais de la réparer vous-même, vous risqueriez de la détériorer encore davantage.



3. Élimination de l'adhésif à l'aide d'une compresse imbibée de vaseline.

### ***Comment prendre soin de mes prothèses ?***

La pérennité de votre prothèse est liée au suivi par votre praticien et au bon nettoyage de celle-ci. Un entretien rigoureux éliminera les débris alimentaires et limitera la colonisation bactérienne et fongique.



## Quelques gestes simples d'hygiène pour votre santé bucco-dentaire

**Après chaque repas :** Enlevez vos prothèses, nettoyez les dents et/ou les implants, les muqueuses et la langue avec une brosse à dents à poils souples et du dentifrice. Brossez toutes les surfaces de la prothèse avec une brosse spécifique (fig. 4) et du savon liquide au pH neutre et sans parfum. Rincez bien à l'eau.

Travaillez au-dessus d'un lavabo rempli d'eau avec un gant de toilette dans le fond, ce qui évite une fracture en cas de chute de la prothèse.

**Chaque jour :** vous devez désinfecter votre prothèse en la trempant :

- **soit dans du bicarbonate de sodium :** dissoudre une cuillère à café de poudre de bicarbonate de sodium dans 200 ml d'eau (= un verre) ;

- **soit dans de la chlorhexidine :** utiliser une solution de bain de bouche de chlorhexidine à 0,10 % (diluer 20 ml dans un verre d'eau).

- **soit avec des comprimés effervescents :** tremper votre prothèse dans la solution suivant les explications du fabricant.

Dans tous les cas, rincez abondamment votre prothèse après la désinfection.

**Dès que besoin :** si du tartre apparaît sur votre prothèse, vous pouvez utiliser du vinaigre d'alcool blanc sur un coton-tige pour éliminer celui-ci (fig. 5).

**Tous les ans :** prendre rendez-vous chez votre praticien, qui vérifiera l'état de vos muqueuses, vos dents et/ou implants et votre prothèse et effectuera si besoin un nettoyage professionnel.



4. Brosses à prothèse.



5. Application de vinaigre d'alcool blanc pour éliminer le tartre de la prothèse.