



## Conseils pour l'utilisateur d'une plaque occlusale

1. Avant d'être mise en bouche, la plaque occlusale doit être ramollie. Quelques minutes sous l'eau chaude sont généralement suffisantes.
2. Lors de la première utilisation, il est normal de trouver la plaque épaisse. C'est une sensation qui disparaîtra avec l'usage. Il n'y a pas de danger à mordre dans la plaque; elle est conçue pour résister à de très grandes forces.
3. Normalement, la plaque n'occasionne pas de douleur articulaire. Si, toutefois, c'est votre cas, vous devriez nous consulter afin que l'on vérifie l'ajustement de la plaque.
4. Lorsque la plaque n'est pas dans la bouche, il est important qu'elle soit dans un récipient contenant de l'eau, au sec la plaque risque une déformation qui la rendrait inutilisable.
5. L'entretien régulier de la plaque consiste en un brossage quotidien avec un savon doux. Plusieurs patients optent également pour une pastille nettoyante, qu'ils ajoutent dans le récipient d'eau lorsqu'ils ne portent pas la plaque.
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.

La durée de vie de la plaque occlusale est normalement en fonction de l'amplitude du bruxisme du patient. Il est recommandé de changer la plaque, une fois que celle-ci aura été percée. Pour la plupart des patients, une telle usure requiert plusieurs années. Toutefois certains « grands bruxeurs » parviendront à transpercer la plaque en quelques années, voire quelques mois. Il est pertinent d'imaginer à quoi ressembleraient leurs dents en l'absence de la plaque occlusale.