

Même si les méthodes récentes d'orthodontie ont révolutionné la douleur, les praticiens y restent confrontés de façon quotidienne.

Ils doivent donc être sensibilisés à ce problème pour ne pas laisser souffrir inutilement leurs patients. Il faut cependant différencier la douleur (avoir mal) de la sensation d'inconfort (être gêné).

Les nouvelles méthodes ont révolutionné la douleur

L'orthodontie est une méthode pour réaligner les dents et les mâchoires dans le but d'obtenir une occlusion fonctionnelle et esthétique. Le principe consiste à bouger une ou plusieurs dents voire toute l'arcade dentaire. La traction ainsi exercée sur la dent crée une pression alvéolaire qui s'apparente une agression légère à modérée des tissus de soutien de la dent. On ressent une pression sur la dent comme si elle avait reçu un choc. **Les dents peuvent être sensibles lors de la mastication après les visites chez l'orthodontiste pendant 2 à 3 jours.**

Le début du traitement, lors de la mise en place, est donc forcément un peu douloureux même si les méthodes récentes ont réduit la douleur. En effet, les orthodontistes utilisent maintenant des fils à mémoire de forme, très souples et légers, qui exercent une force légère et constante contrairement aux anciens fils d'acier à ressort qui exerçaient une forte pression dès le premier jour. Les enfants ont un peu mal les 3-4 premiers jours **puis la douleur disparaît rapidement**, avec une durée et une intensité variables selon les personnes. **Une période d'adaptation de 2 à 6 jours est normale.**

Après la mise en place, le traitement est indolore sauf une légère tension dans les jours qui suivent les activations, ou à l'occasion de petits actes de chirurgie associés (par exemple quand une dent est bloquée dans le palais). Il est nécessaire alors de prescrire un antalgique type paracétamol 1 / heure avant le geste puis le soir.

La douleur doit être toujours prise en charge

La médecine actuelle est beaucoup plus attentive aux problèmes de douleur. L'arsenal thérapeutique disponible aujourd'hui permet aux praticiens de lutter efficacement contre la douleur qui doit systématiquement être prise en charge.

Comme on peut soulager la sensation désagréable, pourquoi s'en priver ? Il est très simple de prescrire un antalgique de façon systématique pour que l'enfant n'ait pas mal. Les parents ne doivent pas hésiter à appeler leur praticien si le patient est trop gêné.

Quelques conseils pratiques :

Il faut encourager le patient à **maintenir une hygiène parfaite**. Les gênes ou douleurs ressenties peuvent l'amener à négliger ou craindre le brossage des dents douloureuses. **Une mauvaise hygiène peut favoriser l'apparition d'une gingivite qui rendra les dents extrêmement sensibles.**

L'antalgique ne doit jamais être à base d'aspirine qui fait saigner et qui peut entraîner des allergies. On prescrira donc du paracétamol avant le rendez-vous de consultation puis à la demande. A côté du traitement médical, quelques conseils pratiques faciles et qui feront plaisir aux enfants : **manger mou et surtout froid** pour assouplir le fil qui sera moins douloureux, glaces, boissons et laitages frais sans modération

Quelques « truc » :

- = Mettre de la cire sur les pastilles pour éviter l'irritation des joues
- = Faire mâcher sur un support un peu dur (une feuille de plastique pas exemple) dans les deux premières heures après la pose de l'arc
- = À la cantine : couper tout petit les aliments les premiers jours après la pose pour diminuer la compression, source de douleur.