

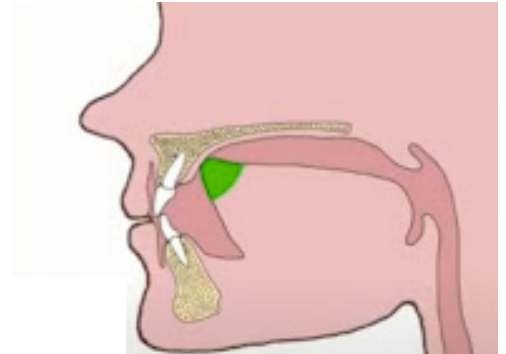
Rééducation linguale

Pour optimiser la croissance des mâchoires, le bon positionnement des dents et pour assurer la stabilité des résultats de votre traitement d'orthodontie la langue doit être bien positionnée . Elle doit se situer au niveau du palais et NE DOIT PAS s'interposer entre les mâchoires ou pousser sur les dents.

1 - Corriger la déglutition

La déglutition doit se faire :

- les arcades dentaires en contact avec les dents du fond
- la pointe de la langue plaquée contre le palais
- les lèvres doivent rester en contact (bouche fermée)



Pensez-y au quotidien en mangeant et en avalant votre salive.

2 - Faites des exercices de musculation de la langue et de prononciation

Ils doivent se faire 10 minutes / jour devant un miroir :

- série de 10 ouvertures de bouche avec la pointe de la langue collée au palais, le frein doit être visible
- prononcez les sons suivants (« patates ») avec la langue au palais :

LE LA LI LO LU

TE TA TI TO TU

NE NA NI NO NU

DE DA DI DO DU

- prononcez les sons suivants (« sifflantes ») avec la langue derrière les incisives inférieures :

SE SA SI SO SU



3 - Faire une rééducation encadrée par un professionnel de santé :

Orthophoniste ou Kinésithérapeute.

Le cabinet vous donnera une ordonnance.