

Rééducation linguale

Pour optimiser la croissance des mâchoires et pour assurer une meilleure stabilité des résultats du traitement d'orthodontie, la langue doit bien se positionner.

Elle doit se situer correctement au niveau du palais : elle ne doit pas pousser sur les dents ou s'interposer entre celles-ci.

1 - Corriger sa déglutition (le fait d'avaler) :

Elle doit se faire :

1. Les arcades dentaires en contact sur les dents du fond.
2. La pointe de la langue plaquée contre la palais.
3. Les lèvres doivent rester en contact (bouche fermée).



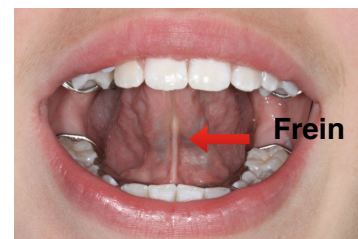
Avaler correctement à chaque bouchée durant les repas et penser le plus possible à avaler sa salive correctement durant la journée.

2- Faire des exercices de musculation de la langue et de prononciation :

Ils doivent se faire pendant 10 minutes avant d'aller se coucher et devant un miroir :

- Une série de 10 ouvertures de bouche avec la langue collée au palais : on doit voir le frein de la langue.
- Prononcer les « patales », sons suivants, avec la pointe de la langue au palais :
LE LA LI LO LU TATETITO TU NA NE NI NO NU DA DE DI DO DU
- Prononcer les « sifflantes », sons suivants, avec la pointe de la langue derrière les incisives (dents de devant) inférieures :

SA SE SI SO SU



3- Faire une rééducation encadrée par des professionnels de santé : Orthophoniste ou Kinésithérapeute.

Une ordonnance de séances de rééducation linguale vous sera donnée afin d'optimiser les exercices et obtenir de bons résultats.