

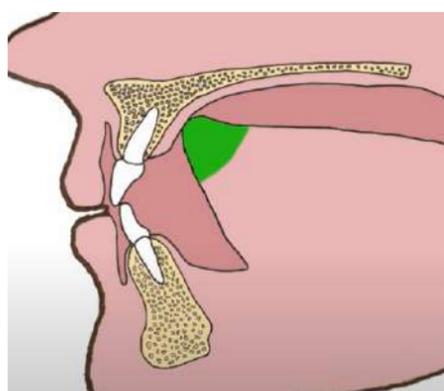


## EXERCICES DE DÉGLUTITION POUR LA DÉGLUTATION ATYPIQUE (PRIMAIRE OU INFANTILE)



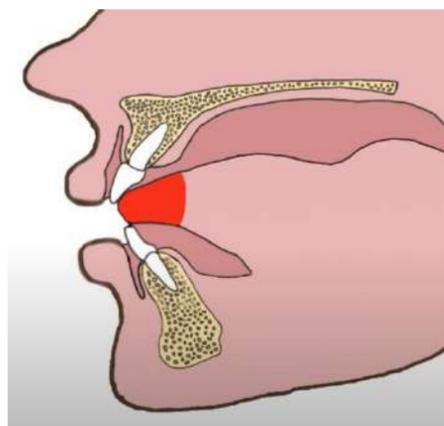
- Le passage de la déglutition primaire (infantile) à la déglutition adulte s'effectue habituellement de manière automatique vers l'âge de 7 ans.
- Si ce n'est pas le cas, la langue continue à pousser contre les dents de devant, provoquant ainsi leur bascule vers l'avant ou bien l'ouverture d'un espace entre les dents du haut et les dents du bas.

- **Lors d'un traitement d'orthodontie, il est nécessaire de rééduquer sa langue.** La langue est composée de 17 muscles et si celle-ci est mal positionnée au repos ou lors de la déglutition (1000 à 2000 fois par jour), elle pousse sur les dents et va à l'encontre de l'appareil d'orthodontie mis en place.
- **La persistance d'une déglutition atypique est souvent la cause de la récurrence de la malocclusion** (le retour des dents à leur position d'avant la correction): réouverture de la béance interdentaire qui a été fermée par l'appareil, réapparition du décalage entre les deux mâchoires, etc.
- **Pour avoir les dents bien alignées et bien positionnées dans la mâchoire, la langue doit être placée au palais.** Nous allons vous expliquer et vous proposer des exercices, à réaliser à la maison plusieurs fois par jour, pour vous aider à bien positionner votre langue.



### Déglutition adulte:

- Pendant la déglutition adulte, ce sont les muscles masticateurs seuls qui agissent et la langue ne s'interpose pas entre les dents



### Déglutition atypique:

- Pendant la déglutition atypique ou primaire, ce sont les muscles des joues et des lèvres ainsi que la succion qui agissent, et la langue s'interpose entre les dents.

## VÉRIFIEZ VOUS-MÊME VOTRE DÉGLUTITION DEVANT LE MIROIR



**Des séances de rééducation linguale pratiquées par un orthophoniste ou un kinésithérapeute peuvent être prescrites par le Dr CHAVANNE afin de vous aider à corriger votre déglutition**

## QUELQUES EXERCICES DE DÉGLUTITION À FAIRE CHEZ VOUS

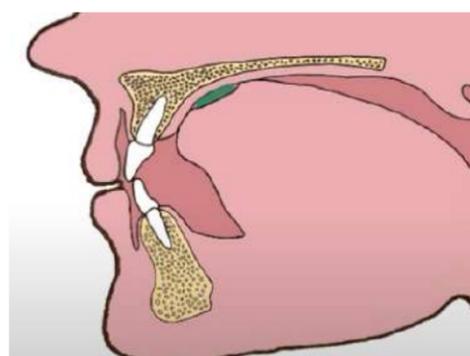
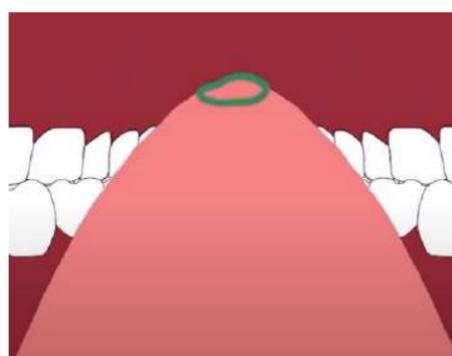
- **Exercice n°1 : Avaler en souriant**

Avalez votre salive ou un peu d'eau en serrant les grosses molaires du fond et en étirant vos lèvres (comme pour dire "ch") sans bouger les lèvres et sans desserrer les dents. Répétez 10 fois de suite au moins deux fois par jour.



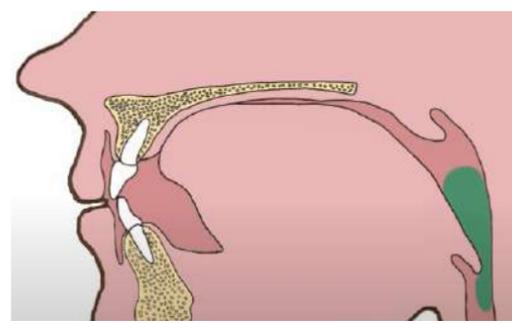
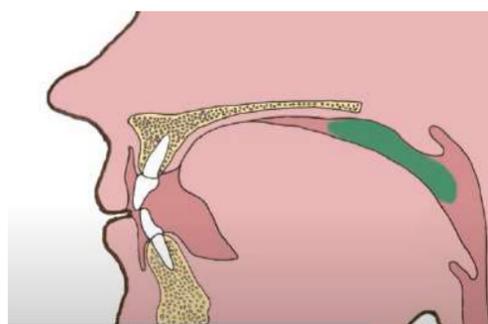
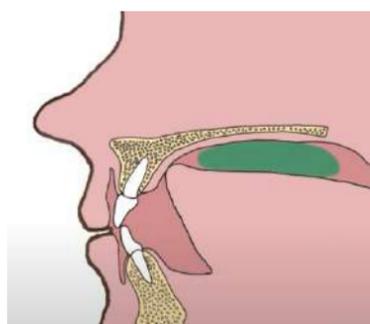
- **Exercice n°2: L'élastique**

Placez un petit élastique sur la pointe de votre langue, et plaquez-le sur le palais pendant plusieurs fois, puis avalez votre salive en prenant soin de ne pas avaler l'élastique bien évidemment. Répétez 10 fois de suite au moins deux fois par jour.



- **Exercice n°3: Pointe, Croque, Avale  
(exercice pendant chaque repas)**

En mangeant, pointez votre langue contre le palais, fermez vos mâchoires et vos dents ensemble. Ensuite avalez sans contracter vos lèvres et sans desserrer vos dents.



**VIDÉO à REGARDER :**  
**Corriger la déglutition**  
**atypique**



**À VOUS DE JOUER!**  
**VOS EFFORTS SERONT RÉCOMPENSÉS.**