

# DES **DENTS** BIEN **SERRÉES** C'EST UNE **LANGUE** **BIEN PLACÉE !**

## **Pourquoi tes dents sont-elles en avant ?**

Parce que tu places mal ta langue quand tu avales ta salive (ça arrive des milliers de fois pendant la journée, et ça finit par faire une pression importante qui déplace tes dents dans la mauvaise direction). Ta langue s'interpose entre les dents du haut et celles du bas et vient toucher tes joues ou tes lèvres chaque fois que tu avales sa salive. C'est le mouvement de déglutition primaire.

Ce mouvement est normal à la naissance, mais doit disparaître quand les dents poussent vers l'âge de 10 ans.

## **Que se passera-t-il si tu ne replaces pas ta langue ?**

Tes dents resteront en avant ou de travers.

A la longue, l'articulation de ta mâchoire (ATM) va souffrir et plus tard tu ressentiras à ce niveau, un craquement, des blocages ou des douleurs. Pour fonctionner normalement les articulations de tes mâchoires ne doivent pas bouger quand tu déglutis.

Si tu places ta langue entre tes arcades dentaires, au lieu de les serrer l'une contre l'autre quand tu déglutis, ta mâchoire sera instable et tes articulations de ta mâchoire souffriront.

## **Est-ce que c'est grave ?**

Non mais c'est très important. Tu n'es pas le seul, la plupart des enfants qui vont chez l'orthodontiste ont ce problème, et nous allons essayer de t'aider à corriger la position de ta langue.

## **Comment dois-tu placer ta langue quand tu avales ta salive ?**

1. Tu dois appliquer le haut de ta langue sur ton palais, de manière à faire une pression qui va favoriser son bon développement.
2. Tes dents doivent être bien serrées.
3. Tu vas déglutir avec les muscles de ta gorge :
  - Sans desserrer tes dents.
  - Sans faire bouger tes lèvres.

## **Est-ce que tu fais bien la différence entre les deux façons de déglutir ?**

Oui ? Alors on va t'expliquer comment tu peux arriver à rééduquer ta déglutition de façon à ne plus pousser tes dents dans la mauvaise direction.

## Comment peux-tu rééduquer tout seul ta déglutition ?

Pour **y arriver**, il faudra d'abord que tu t'entraînes **une fois par jour** au début puis de plus en plus souvent en faisant les exercices suivants :

### **EXERCICE 1 :**

Appuie le dos de ta langue sur ton palais.  
Serre tes dents.  
Déglutis avec les muscles de ta gorge sans desserrer tes dents et sans contracter tes lèvres.

A faire tous les soirs 2 ou 3 fois après le brossage.

### **EXERCICE 2 (semaine suivante) :**

Il faudra continuer l'exercice 1 le soir et en plus le faire après chaque repas et à chaque fois que tu vas boire un verre d'eau.

### **EXERCICE 3 (semaine suivante) :**

Il faudra continuer les exercices 1 et 2 et en plus le faire le plus souvent possible pendant la journée quand tu seras dans un temps calme (TV, trajet école, etc...)

## Où en es-tu de ta rééducation ?

- ☐ Tu ne fais jamais tes exercices.
- ☐ Tu fais tes exercices de temps en temps mais tu oublies souvent.
- ☐ Tu fais tes exercices tous les soirs 2 ou 3 fois après le brossage de tes dents : **tu as atteint le stade 1 !**  
Tu fais tes exercices après chaque repas, matin, midi, goûter et soir : **tu as atteint le stade 2 !**
- ☐ Tu fais tes exercices après chaque repas, matin, midi, goûter et soir, et aussi souvent pendant la
- ☐ journée quand tu es en temps calme (TV, trajets école, etc...) mais tu te surprends encore de temps en temps à pousser sur tes dents avec ta langue : **tu as atteint le stade 3 !**  
Tu fais tes exercices après chaque repas, matin, midi, goûter et soir et en plus tu y penses souvent
- ☐ pendant la journée quand tu es en temps calme (TV, trajets école, etc...) et tu ne pousses plus jamais sur tes dents avec ta langue : **BRAVO**, tu as réussi ta rééducation linguale, tes dents vont pouvoir se remettre beaucoup plus rapidement en place et ton traitement sera moins long et surtout tes dents ne rebougeront pas après ton traitement.

## Et si malgré tes efforts tu n'y arrives pas...

A ce moment-là, nous demanderons de l'aide à un kinésithérapeute spécialisé dans la rééducation linguale.

Lecture conseillée : "Apprenez à respirer à vos enfants" auteur "Jean-Paul Allaux" EDP Sciences



cabinetsabatierbugnon@outlook.fr



22 avenue de la Première Armée Française, 21000 DIJON



03 80 30 50 11



<https://www.cabinetsabatierbugnon.com>

**Dr BUGNON**

TRAITEMENT D'ORTHODONTIE