

Fonctions

RESPIRATION

Respiration normale : respiration nasale jour et nuit, bouche fermée ; langue en appui contre le palais

Sinon : blocage de la croissance de la mâchoire du haut (court et étroit), manque de place pour l'évolution des dents, « les dents se chevauchent », la langue pousse les incisives vers l'avant, sommeil perturbé,

Solution : consultation et intervention ORL, rééducation avec des exercices, élargissement du palais par l'Orthodontiste.

Exercice 1 : se moucher avant tout exercice / 10 fois de suite, inspiration complète par le nez pendant 10 secondes puis expiration complète par le nez pendant 10 secondes

Exercice 2 : se moucher avant tout exercice / 5 fois de suite, inspiration par une narine en ayant bouché l'autre puis expiration par l'autre narine en ayant bouché la première et inversement.

MASTICATION

Mastication normale : nourriture assez dure (chez l'enfant ++), à gauche puis à droite alterné de façon régulière.

Sinon : asymétrie des arcades dentaires, maux de tête.

Solution : appareil de type piste de planas par l'Orthodontiste et rééducation par des exercices, proposer une alimentation dure aux enfants.

Exercice : mastiquer 5 fois d'un côté puis 5 fois de l'autre et alterner tout le repas.

DEGLUTITION

Déglutition normale : langue s'appuie au palais sans toucher les incisives, les lèvres ne se contractent pas.

Sinon : dents en avant car poussée par la langue, mâchoire supérieure étroite.

Solution : port d'une enveloppe lingual nocturne par l'orthodontiste, rééducation par l'orthophoniste ou le kinésithérapeute spécialisé ou des exercices.

Exercice 1 : 5 fois de suite, placer la pointe de la langue contre la petite papille en arrière des incisives et avaler sa salive, faire la même chose avec une petite gorgée d'eau

Exercice 2 : 5 fois de suite, devant un miroir faire un sourire forcé et s'entraîner à avaler sa salive sans desserrer les dents et sans que les lèvres ne se touchent.

