



# CABINET DU COURS

---

## *LES EXERCICES D'ÉDUCATION LINGUALE*

---

### QU'EST-CE QUE CEST ?

La déglutition est la fonction qui consiste à avaler sa salive et les aliments.

Une déglutition atypique provoque une mauvaise position des dents et un mauvais développement des mâchoires.

La poussée de la langue sur les incisives supérieures provoque une avancée des dents.

C'est ce qui se produit généralement chez les enfants qui ont sucé le pouce et/ou la sucette et qui ont par conséquent entretenu le réflexe de la tétée au-delà de l'âge de 3 ans.

A l'inverse, si la langue se plaque sur le plancher de la bouche et appuie sur les incisives inférieures, ce sont les dents et la mâchoire inférieure qui avancent.

Si la langue n'exerce pas de pression sur le palais, elle ne stimule pas la croissance et celui-ci devient trop étroit.

La rééducation des troubles du comportement lingual est essentielle pour la prévention de certaines anomalies orthodontiques mais également pour la réussite et la stabilité des traitements.

En son absence, l'éruption des dents et la croissance faciale étant défavorables ou déséquilibrées, le traitement orthodontique est très difficile, très long et les corrections sont souvent instables ou incomplètes.

### LE POSITIONNEMENT AU REPOS

La langue se place au palais. La pointe se pose 1 cm en arrière des incisives du haut.

Latéralement, la langue ne doit pas se placer entre les dents du haut et du bas.

Les dents au fond ne doivent pas se toucher et les lèvres sont jointes mais souples.

### LA RÉÉDUCATION

La rééducation a pour but de positionner correctement et automatiquement la langue.

Pour cela, des séances chez un orthophoniste peuvent s'avérer nécessaires.

Les exercices donnés sont en général simples à comprendre à reproduire.

Toute la difficulté est de modifier le comportement automatique.

Le secret pour y arriver est de répéter les exercices à la maison deux fois par jour.

### LES EXERCICES

Dans la journée il faut se poser la question : " où est ma langue ? ".

Si on la surprend en position basse, il faut la remonter au palais immédiatement jusqu'à ce que cela devienne un automatisme.

#### Exercice 1

- Je place la langue à 1 cm en arrière des incisives du haut
- Je garde bien la langue en position haute
- J'ouvre et je ferme la bouche sans faire bouger la langue

#### Exercice 2

- Je serre les dents en souriant (lèvres entre ouvertes)
- Je place la langue à 1 cm en arrière des incisives du haut
- J'écrase le palais avec ma langue pour avaler ma salive (toujours avec les dents serrés)
- Je fais travailler seulement les muscles du cou

#### Exercice 3

- J'ouvre la bouche
- Je place la langue à 1 cm en arrière des incisives du haut
- J'écrase le palais avec ma langue pour avaler ma salive  
(toujours avec la bouche ouverte)
- Je fais travailler seulement les muscles du cou

**Lorsque le réflexe est acquis, la déglutition se fait lèvres fermées, au repos, sans contraction des muscles des lèvres.**