1 • La Déglutition

La déglutition est l'acte d'avaler la salive ou les aliments. Cet acte est répété plus de 2500 fois par 24 heures ! Ainsi une mauvaise déglutition peut très bien expliquer une mauvaise position des dents et un mauvais développement des mâchoires. Ceci est dû principalement au fait que la déglutition du bébé qui n'a pas de dents est différente de celle de l'enfant et de l'adulte qui mangent avec leurs dents.

Avant les dents : le bébé, boit du lait. Sa petite langue doit aspirer le lait puis l'avaler. Pour cela elle doit s'appuyer en avant pour projeter le lait vers la gorge. Alors les lèvres se ferment et la pointe de la langue s'appuie derrières celles-ci, passant ainsi entre les gencives. C'est la déglutition **infantile**, archaïque ou atypique.

Avec les dents : l'enfant pour avaler serre les dents et la langue vient s'appuyer alors au palais, pour pousser les aliments vers l'arrière. C'est la déglutition adulte.

Donc : **Le bébé : serre les lèvres, passe la langue entre les gencives.**
L'enfant, l'adulte : serre les dents, appuie la langue au palais.

Devinette :

Comment sait-on qu'un enfant a conservé une déglutition infantile sans regarder à l'intérieur de sa bouche ?

Réponse : **il serre les lèvres.**

Conséquences :

Si un sujet conserve une déglutition infantile,

1/ Sa langue appuie entre les incisives : elles ne peuvent se toucher pour couper les aliments (problème de béance).

2/ Sa langue ne stimule pas le palais : celui-ci devient étroit et manque de largeur.

3/ Sa langue peut pousser ses incisives supérieures : la mâchoire supérieure et les dents avancent.

4/ Sa langue peut pousser les incisives inférieures : la mâchoire inférieure et les dents inférieures avancent.

Alors, désirez-vous savoir comment changer de déglutition ? Langue au chat ?

Au dîner il faut manger un bon dessert bien crémeux…

L'exercice sera pratiqué tous les soirs. C'est cette régularité qui va permettre à la langue d'acquérir un automatisme naturel. Ainsi vous n'y penserez plus.

1ère semaine : Déposer avec le doigt la crème sur le palais. Cette crème doit être agréable, onctueuse et délicieuse, car il nous faut expliquer à la langue que désormais, le plaisir se passe au palais !
Au bout de quelques jours, comme un petit chat elle ira quêter sa récompense au palais… Mais au moment d'avaler, il faut serrer très fort les dents, et faire une grimace avec les lèvres pour aider la langue à se maintenir au palais.

2ème semaine : Manger le dessert normalement avec une cuillère en serrant les dents la langue au palais et la grimace. A la fin de la semaine, la grimace doit disparaître progressivement pour laisser une apparence détendue aux lèvres.

JE NOTE CHAQUE JOUR SI J AI FAIT MON EXERCICE ET LA DIFFICULTE A LE REALISER ENTRE 1 (facile)ET 5 (difficile)

✓LUNDI :									
✓MARDI :									
✓MERCREDI :									
✓JEUDI :									
✓VENDREDI :									
✓SAMEDI :									
✓DIMANCHE:									