

# FICHE D'EXERCICES DE RÉÉDUCATION MYOFONCTIONNELLE OROFACIALE

À faire plusieurs fois par jour et tous les jours

## MIEUX CONTRÔLER SA LANGUE



### « Repérer les petites bosses au palais »

- Sentir le petit méplat derrière les dents du haut, repérable par des petites vagues.



### « Se repérer dans la bouche »

- Balayer son palais d'avant vers l'arrière, d'arrière vers l'avant, être capable de repérer à l'avant les petites bosses derrière les dents, le creux du palais dur au milieu et le voile du palais mou à l'arrière.



### « Faire le tour des lèvres »

- Lécher la lèvre du haut, du bas, en passant par la commissure des lèvres de chaque côté, régulièrement, consciencieusement 10 fois de suite dans un sens puis dans l'autre, 1 à 2 fois/j.

## MIEUX POSITIONNER SA LANGUE



### « L'exercice du carnet »

- Noter sur un papier, tous les jours, le nombre de fois où la langue est bien positionnée au palais : la pointe touchant légèrement les petites bosses derrière les dents.

(10 fois/j la 1<sup>re</sup> semaine, 20 fois/j la 2<sup>e</sup>, etc). À partir de 40 fois/j, l'automatisation se met en place.

- Cet exercice doit être reparti tout au long de la journée.



### « Les post-it »

- Coller des post-it à des endroits stratégiques de la maison : dans la cuisine, la salle de bain, etc.



### « Se faire aider »

- Demander à l'entourage de nous y faire penser.

## MIEUX AVALER



### « Avaler la salive + les liquides »

- Avaler la salive, en appuyant fort la langue au palais, dents serrées, sans bouger les lèvres et les joues (à faire systématiquement à chaque fois que la langue est bien positionnée).

- 1 fois/jour avaler 10 petites gorgées d'eau au verre, langue au palais, sans bouger les lèvres et les joues.



### « Avaler la salive bouche entre ouverte »

(Dans le cas où il est impossible d'avalé sa salive sans bouger les lèvres et les joues)

- Arrêter quand le geste est maîtrisé.



### « Le SLURP »

- Aspirer bruyamment la salive 2 à 3 fois de suite, puis avaler.

- Pour éviter d'utiliser ses lèvres, ses joues et stopper quand il est possible d'avalé sans bouger.

## « L'exercice des LA, NA, DA et TA » MIEUX PRONONCER



- Prononcer à voix haute tous les jours : LA, NA, DA et TA 20 fois de suite (la 1<sup>re</sup> semaine),

LALA, NANA, DADA et TATA (la 2<sup>e</sup> semaine) puis LALALALA, NANANA, DADADADA et

TATATATA (les semaines suivantes).

## MIEUX VERTICALISER SA LANGUE



### « Étirer le frein de langue »

- Bouche entrouverte, amener la pointe de langue loin derrière, prendre appui sur le palais comme si on voulait la plier et sentir le frein s'étirer. À faire 10 fois de suite et tenir 6 sec.

### MUSCLER SA LANGUE

#### « Le claquement de langue »

- 10 claquements le plus fort possible (la 1<sup>re</sup> semaine), 20 (la 2<sup>e</sup> semaine)... pour finir par 40 claquements par jour (les semaines suivantes).

### MUSCLER SES LÈVRES

#### « Tenir un bâton entre les lèvres »

- Prendre un bâton à glace ou un abaisse langue donné par l'orthodontiste et le tenir entre les lèvres 10 fois de suite pendant 6 sec.
- Le tenir horizontal entre les lèvres au début et perpendiculaire quand les lèvres commencent à se muscler (surtout de pas pincer les lèvres ni contracter le menton).

### MIEUX RESPIRER

#### « Respirer par le nez »

- Le plus souvent, le plus longtemps possible même lors du sport (pas en sprint quand même).

### PRÉSERVER SA MÂCHOIRE

#### « Détendre la mâchoire »

- Bouche fermée, langue au palais, respirer par le nez et garder les dents desserrées.
- Les dents ne se touchent que pour mastiquer et avaler.

#### « Se relâcher même avec les élastiques »

- Laisser faire l'action des élastiques et surtout lutter contre l'envie de serrer les dents dessus.

#### « Les mauvaises habitudes »

- Éviter de ne mâcher que d'un côté, de ne manger que des aliments mous, de mordre ses lèvres, de ronger ses ongles, de mâchouiller sa manche...

### FAIRE DISPARAÎTRE LES MAUVAISES HABITUDES ET LES TICS

#### « Comprendre leur origine »

Elles surviennent quand on est fatigué, énervé, triste.

#### « Les apprivoiser »

- Essayer de les sentir arriver pour mieux les gérer.

Par exemple, parler avec quelqu'un quand on est contrarié ou triste, pratiquer une activité agréable pour ressentir du plaisir ou de la joie, penser à un bon souvenir pour mieux s'endormir, etc.

#### « Se relâcher »

- Faire de la relaxation pour faire disparaître en douceur ces mauvaises habitudes ou tics.
- Surtout ne pas les stopper du jour au lendemain car cela risque d'en faire venir d'autres.

### SE TENIR DROIT

#### « Se corriger »

- Mettre la langue au palais donne envie de redresser la tête, dérouler les épaules, son dos, moins creuser le bas de celui-ci et avoir les pieds bien ancrés au sol.
- Pratiquer un sport permet de se tenir correctement, sans faire d'effort.