



By Clinique multithérapie Proaction Posted 28 avril 2017 In Déglutition atypique

Parce que la façon d'avaler a un impact sur la dentition, la déglutition atypique désigne une façon d'avaler qui n'est pas adéquate et qui consiste à pousser sa langue vers l'avant au moment d'avaler. Cette poussée de la langue peut entraîner un déplacement des dents, des troubles d'articulation comme le sigmatisme interdental aussi appelé le « cheveu sur la langue ».

CONSULTER UN ORTHOPHONISTE

En cas d'apparition des symptômes de la déglutition atypique qui sont la respiration par la bouche, les lèvres pincées lors de la déglutition, la langue visible lors de la prononciation des sons, la distorsion des sons et l'avancement des incisives supérieures, il faut consulter un orthophoniste. Une consultation avec un spécialiste permet en effet de statuer s'il y a réellement présence d'une déglutition atypique, d'effectuer une évaluation puis un suivi de la problématique et de la corriger grâce à l'apprentissage des exercices de rééducation des fonctions.

LES EXERCICES POUR TRAITER LA DÉGLUTITION ATYPIQUE

La rééducation par des exercices nécessite la coopération du patient qu'il soit adulte ou enfant puisqu'il s'agit de prendre conscience de la réelle position de sa langue ainsi que de la place de son occlusion dentaire. Concernant les enfants, les exercices peuvent se faire sous forme de jeu plusieurs fois par jour à partir de l'âge de 7 ans. Pour les adultes, 10 minutes d'exercices quotidiens suffisent généralement à avoir des résultats. Cette rééducation peut également être combinée avec un traitement d'orthodontie en cas de déplacement important des dents.

Exercice de la langue au repos

L'enjeu de cet exercice est de s'habituer à garder la langue au palais lorsqu'elle est au repos le plus souvent possible. Il s'agit alors de faire la position de la ventouse, c'est-à-dire de faire claquer le dos de la langue sur le palais en produisant un léger son de ventouse avec les dents entrouvertes puis de la même manière avec les dents serrées.

Exercices de déglutition

- Exercice de la paille : Positionné devant un miroir pour prendre conscience de la position, il s'agit de serrer une paille entre les dents et d'avaler la salive tout en faisant attention de garder la langue au-dessus de la paille sans desserrer les dents et sans contracter la bouche et les lèvres.
- Exercice du sourire : Il s'agit d'avaler la salive en serrant les molaires du fond et en étirant les lèvres (comme pour émettre le son « ch ») sans desserrer dents et sans bouger les lèvres.
- Exercice de l'élastique : Placez un petit élastique sur la pointe de la langue et plaquez-le sur les papilles situées sur le palais. Avalez ensuite votre salive en prenant soin de ne pas avaler l'élastique bien sûr. Répétez ensuite cet exercice jusqu'à ce que l'élastique ne bouge plus du palais.
- Exercice avant le repas : Afin de vous préparer à bien déglutir pendant le repas, avant de le débuter, déglutissez 10 fois de suite 1 cuillère d'eau avalée en gardant les dents serrées.

Exercice d'auto-évaluation

Après chaque séance quotidienne d'exercices, notez les progrès et les difficultés rencontrées sur un cahier. Il est également important de noter le nombre de déglutitions réussies. Quant aux difficultés, veuillez préciser leur nature afin de pouvoir savoir ce qui gêne le plus. Il arrive que certaines personnes arrivent à corriger la position de leur langue, mais que les lèvres participent toujours à la déglutition malgré les exercices. Dans ce cas, d'autres exercices pourront vous être indiqués par un spécialiste.

Afin de déglutir correctement, il faut garder les lèvres, les joues et le menton immobile, ne pas bouger non plus la pointe de la langue, serrer les dents et surtout les molaires qui doivent être en occlusion ainsi qu'appuyer la pointe de la langue sur les papilles palatines situées sur le palais.

Réservez votre premier rendez-vous