

REEDUCATION DE LA DEGLUTITION : EXERCICES A LA MAISON



Les exercices sont à effectuer tous les jours et au moins deux fois par jour !

I. Exercice du placement de la langue :

Placer la pointe de langue sur la bosse située derrière les incisives supérieures.

II. Exercice de l'élastique : 5 fois et 2 fois par jour

- mise en place de l'élastique rattaché par un fil
- mâchoires ouvertes
- bon placement de la langue
- tirer sur le fil
- la langue ne bouge pas, l'élastique ne glisse pas
- lâcher puis recommencer

III. Tenue de l'élastique, mâchoires fermées : 5 fois et 2 fois par jour

- mettre l'élastique au bon endroit, mâchoires ouvertes
- tirer sur le fil : rien ne doit bouger
- mettre les arcades dentaires en contact, en gardant les lèvres ouvertes, tirer sur le fil : rien ne doit bouger
- lâcher et recommencer

IV. Travail de la zone postérieure de la langue : 5 fois par jour

Avaler quelques gouttes d'eau placées au fond, sur la langue, bouche ouverte par les trois doigts verticaux.

V. Renforcement de l'occlusion molaire : 10 fois et 3 fois par jour

Serrer les molaires, prononcer 3 fois : " ti " en gardant les masseters contractés.

VI. Travail des bords latéraux de la langue : 6 fois pendant 6 jours

Faire claquer la langue, frein étiré, langue bien collée au palais.

VII. La déglutition des solides (biscuits) : 2 fois par jour, 5 déglutitions

- mâcher un petit bout de biscuit
- molaires bien en contact
- langue à l'endroit de l'élastique
- " gloups pour avaler "
- lèvre inférieure toujours abaissée
- contrôle visuel et des masseters
- la bouche s'ouvre : il n'y a plus de biscuit

VIII. Renforcement, intériorisation de la déglutition des solides : pendant 15 jours, 5 fois par jour

Idem à l'exercice VII

IX. La déglutition des liquides : 1 fois tous les jours pendant une semaine

Avaler un verre entier d'eau par petites gorgées, dents fermées, déglutition par déglutition.

X. Renforcement de l'habitude consciente :

- Première semaine :
- idem à l'exercice IX : 5 déglutitions tous les jours
- avaler tout le goûter avec la nouvelle déglutition

- Deuxième semaine :
- idem à l'exercice IX : 5 déglutitions tous les jours
- penser à quelques déglutitions à chaque repas

- Troisième semaine :
- penser à plusieurs déglutitions à chaque repas
- un verre par jour

XI. Renforcement de l'habitude inconsciente : pendant 8 jours

Penser à la bonne façon d'avaler juste avant de s'endormir : commencer dès que l'on met la tête sur l'oreiller et continuer jusqu'à la dernière déglutition