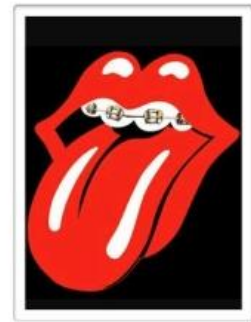


## LA POSITION DE LA LANGUE



La langue est un organe particulier : elle se situe au centre de la cavité buccale dont elle constitue un élément primordial du développement.

Elle joue plusieurs rôles importants :

- la gustation (goût)
- la phonation qui permet la parole
- la déglutition qui permet d'avaler sa salive et les aliments
- la croissance des mâchoires
- le positionnement des dents.

La puissance de la langue et sa façon d'appuyer sur les dents peut empêcher une correction orthodontique, la ralentir, et même favoriser une récurrence après la fin du traitement.

C'est pourquoi votre orthodontiste a évoqué avec vous sa « rééducation musculaire » avec un orthophoniste ou un kinésithérapeute spécialisé.

A défaut une **RESERVE** est émise sur la stabilité du traitement orthodontique dans le temps.

Il faut bien comprendre que le traitement orthodontique ne peut en effet pas être envisagé sans cette rééducation : de manière **INEVITABLE**, le traitement orthodontique n'aboutira pas ou ne sera pas stable sur les années qui suivront.

Ainsi les dents pourront après traitement et dépose de l'appareil :

- reprendre leur position initiale (avant traitement),
- se placer en béance : les dents de devant ne se touchent plus car la langue crée un espace. Outre le caractère inesthétique, cette position dentaire rend la mastication compliquée :



-se placer en avant (type « dents de lapin »)



Au repos la langue doit être en position haute : la pointe et le dos au contact de la partie avant du palais, en forme de vagues (ce sont les papilles palatines). Les dents au fond ne doivent pas se toucher et les lèvres sont jointes mais souples, la langue ne doit pas toucher les incisives.

Dans cette position la langue ne pousse pas sur les dents et aide même le palais à se développer.

Quand on avale la salive, elle doit également venir dans cette position haute. C'est la « déglutition adulte » qui apparaît vers 6-7 ans et permet aux incisives définitives de se développer dans de bonnes conditions.

Certains facteurs empêchent cette étape de la croissance : la succion du doigt, la tétine, ou la ventilation par la bouche. Dans ce cas, l'orthodontiste travaillera alors conjointement avec l'ORL qui recherchera les obstacles à la ventilation par le nez.

Sachant que l'on déglutit près de 2400 fois par jour, une déglutition atypique altère la position dentaire car la langue comporte 17 muscles :

*17 muscles x 2400 fois par jour et ce tous les jours de sa vie ! Rien ne peut résister à cette force si régulière !*



La prévention doit commencer dès le plus jeune âge :

- abandonner le plus tôt possible les habitudes néfastes : succion du doigt, tétine ...
- débarrasser les voies respiratoires supérieures (nez, gorge) de tout obstacle qui pourrait modifier l'équilibre fonctionnel (respiration et position linguale) de l'enfant en cours de croissance.

La rééducation entreprise sous la conduite de l'orthophoniste ou du kinésithérapeute, doit pour être efficace, s'accompagner de la répétition à la maison, au moins une fois par jour, des exercices appris au cours des séances au cabinet.

Les exercices sont en général, simples à comprendre et à reproduire et le patient y arrive vite quand il pense à ce qu'il fait.

Toute la difficulté est de modifier le comportement automatique : dit autrement il faut que le patient arrive à positionner correctement et automatiquement sa langue au repos, à la déglutition et à l'articulation de la parole.

Rééduquer sa langue c'est comme apprendre à jouer d'un instrument de musique : les leçons chez le professeur sont indispensables mais pas suffisantes : il faut aussi faire des exercices à la maison tous les jours.

Il faut au minimum **UN AN** d'exercices quotidiens pour maîtriser sa position de langue et que le mouvement soit automatique et corrigé.

Tout cela peut vous sembler lourd mais avec une certaine régularité, c'est tout à fait possible et réalisable

Astuce : on pense à la position de sa langue à chaque feu rouge, en regardant une série ou un dessin-animé et on associe les exercices quotidiens à un rituel (au moment du brossage des dents, ou juste avant l'endormissement par exemple).