

COMMENT UTILISER ET ENTREtenir TA GOUTTIÈRE ?

Centre ta gouttière par rapport aux incisives centrales



Ta gouttière doit maintenant faire partie de ta vie et de ton quotidien. Tu dois l'intégrer à ta vie de tous les jours.

COMMENT UTILISER ET ENTREtenir TA GOUTTIÈRE ?

Tu peux porter ta gouttière pendant bon nombre d'activités et de moments :



Cette gouttière impose quelques contraintes nécessaire à la bonne correction de ta déformation.

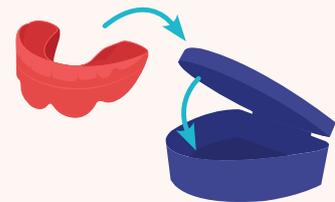
Quelques conseils d'entretien :



Pour bien entretenir ta gouttière, il faut la rincer sous l'eau pour ôter toute trace de salive avant de la remettre dans sa boîte, que tu laisseras ouverte.



Brosse-la 1 fois par jour avec ta brosse à dent et ton dentifrice.



Et n'oublie pas de la ranger dans sa boîte bien fermée pour ne pas la perdre et pour que ton animal ne la trouve pas lorsque tu ne t'en sers pas !

**TU NE DOIS PAS PARLER OU JOUER AVEC TON APPAREIL DANS LA BOUCHE,
TU RISQUERAS DE TE BLESSER ET D'ABÎMER TA GOUTTIÈRE !**

Dis-toi que ton appareil est soit dans ta bouche, soit dans sa boîte !
Et surtout n'hésite pas à contacter le cabinet en cas de problème.

COMMENT UTILISER ET ENTRENIER TA GOUTTIÈRE ?

Exercices d'éducation linguale

1^{er} exercice « Le cheval au pas »

- ✦ Fais claquer ta langue sur ton palais, bouche entrouverte (plusieurs répétitions par jour).
- ✦ L'endroit où claquer la langue est la zone appelée « POINT ».
- ✦ Quand tu ne parles pas, ou ne mange pas, la pointe de ta langue devrait TOUJOURS être collée à cet endroit, sur le palais, en arrière de tes incisives.



2^e exercice « Le match contre la langue »

- ✦ Demande à Maman ou à Papa un petit miroir pour que tu puisses te regarder avaler ta salive en écartant les lèvres.
- ✦ Tu dois avoir les dents serrées, la pointe de la langue collée au palais sur le « POINT ».
- ✦ En avalant, tu ne dois PAS VOIR ta langue, si non, c'est toi qui perds le point.
- ✦ Si tu gardes bien ta langue collée au palais, tu ne verras pas ta langue et c'est toi qui gagnes le point !
- ✦ Repose-toi bien 2 secondes entre chaque point.
- ✦ ATTENTION, la langue est maline et forte, mais tu dois gagner 5/0 à chaque match.
- ✦ Quand tu gagnes plusieurs fois de suite, fais alors des matchs en 10 points... et gagne 10 à 0.
- ✦ Quand tu gagneras à chaque fois 10/0, tu seras CHAMPION !



3^e exercice « Devine mes mots »

- ✦ Mets la « pointe de ta langue » derrière tes dents du haut en gardant la bouche ouverte.
- ✦ Fais deviner ton mot à ton adversaire sans que cette « pointe » ne se décolle de tes dents.
- ✦ Essaie de bien articuler ;-)
- ✦ Celui qui trouve le mot marque le point !
- ✦ Attention ! tu ne dois pas décoller ta langue et on ne doit pas la voir sinon c'est ton adversaire qui gagne le point !
- ✦ Celui ou celle qui arrive à 5 points gagne la partie !



Découvre les vidéos de l'éducation fonctionnelle

COMMENT UTILISER ET ENTRENIER TA GOUTTIÈRE ?

4^e exercice « Le TIC TAC »

Quand tu portes un Éducateur Fonctionnel (EF) (1 à 2h/jour et la nuit), entraîne-toi à bien placer ta langue.

- ✦ Mets le TIC TAC sur le dos de ta langue et ensuite mets ta gouttière en bouche.
- ✦ Puis tu vas sucer le tic tac en frottant ta langue au palais lentement.



5^e exercice « La CRÈME AU PALAIS » ... Très bon et très EFFICACE ! ...

- ✦ Mets un peu de crème sur le dos d'une petite cuillère et frotte-la sur le palais.
- ✦ Nettoie ton palais avec ta langue.

Au bout d'un moment, tu le feras par jeu... sans la crème !...

ATTENTION : cet exercice, pour être EFFICACE, doit IMPÉRATIVEMENT être répété au moins 3 fois par jour... Les résultats suivront alors rapidement et seront durables. Ne pas faire le soir après le brossage des dents !...



Enfin... et SURTOUT...
n'oublie pas que...
Quand on voit ta langue sortir de ta
bouche, on dirait une LIMACE !...

BEURK !!!...
Cache vite !



Enfin... et SURTOUT... N'oublie pas...

- ✦ Ta gouttière est toujours soit dans ta bouche, soit dans sa boîte.
- ✦ Ta gouttière doit maintenant faire partie de ta vie et de ton quotidien. Tu dois l'intégrer à ta vie de tous les jours.
- ✦ Cette gouttière impose quelques contraintes nécessaires à la bonne correction de ta déformation.