

EXERCICE DE MASTIFICATION

OBJECTIF

Obtenir plus de force musculaire pour mastiquer ensuite de tout, quelle que soit la dureté de l'aliment.

Prendre l'apéritif tous les soirs avec Maman et/ou Papa quand ils préparent à dîner. On parle de ce qui s'est passé à l'école et Maman prépare 6 rondelles de carottes (par exemple) crues épluchées de 3-4 mm d'épaisseur.



- ✦ Prendre une rondelle, la mastiquer fortement avec la molaire de droite (grosse dent du fond) en prenant soin de ramener les morceaux avec la langue et la joue sur la molaire. En faire de la purée avec la salive en frottant les molaires l'une contre l'autre. Ce mélange te permet de mieux digérer et de bien profiter des vitamines des aliments pour bien grandir.
- ✦ Il faut **MASTIQUER** 10 secondes au moins chaque morceau.
- ✦ Alternier avec l'autre côté et recommencer ainsi en mastiquant les 6 morceaux de carotte : 3 de chaque côté.

Cet exercice de gymnastique de la bouche est à faire par cure de 15 jours, mais tous les jours sans exception !

Vous pouvez faire le même exercice tous les matins au petit déjeuner avec une tartine de pain grillée ou toastée qu'il faut mâcher au niveau de la dernière molaire (dent du fond).

Attention !

Au cours du repas, contrôlez que votre enfant mastique bien avec les dents du fond en changeant de côté chaque bouchée.

**LA MASTICATION EST
LE MOTEUR DE LA CROISSANCE
ORO-FACIALE**

⚡
▼
**PAS DE MOTEUR
OU MOTEUR FAIBLE
= CROISSANCE INSUFFISANTE**

Une étude récente a montré que de plus en plus d'enfants de 11-13 ans auraient besoin d'orthodontie, par manque de place pour ranger leurs dents (donc que les maxillaires ne sont pas assez développées). Les spécialistes relient cela au fait que notre alimentation est de plus en plus molle.

L'ENFANT NE MASTIQUE PAS ASSEZ... AIDONS LE... LE PLUS TÔT POSSIBLE