

Dr Sacha LAHIANI

Premier Sourire



Exercices de rééducation de la langue👅

Faire remarquer 3 fois par jour si les lèvres sont bien positionnées et 3 fois par jour si elles ne le sont pas. Pas plus.

1. Compter ✌️.
   Pendant 1 semaine, compter de 1 à 20 les dents serrées. La semaine d'après, on serre les dents entre chaque chiffres, puis on accélère.
2. Le cheval au pas 🏇
   Il s'agit de faire claquer la langue au palais, bouche entrouverte (plusieurs répétitions par jour). 10 répétitions, 3 fois par jour.
3. Les vaguelettes 🌊
   Toucher les vaguelettes au niveau du palais derrières les incisives en montant la langue appuyer fort pendant 10 secondes , relâche pendant 5 secondes puis le refaire 5 fois d'affilée.
4. Le Tic Tac 💊
   Il faut que tu places un tic tac sur le dos de ta langue et ensuite mettre ta gouttière en bouche. Puis tu vas sucer le tic tac en frottant ta langue au palais. 1 fois par jour
5. La crème lactée 🍦
   Au dîner il faut manger un bon dessert bien crémeux... L'exercice sera pratiqué tous les soirs. C'est cette régularité qui va permettre à la langue d'acquérir un automatisme naturel.

Instagram

Rejoignez nous sur

Tik Tok

N'hésitez pas à nous contacter au +33(0)1 42 27 29 38 premiersourire.paris@gmail.com



Dr Sacha LAHIANI

Premier Sourire



Exercices de rééducation de la langue👅

1ère semaine : Déposer avec le doigt la crème sur le palais. Cette crème doit être agréable, onctueuse et délicieuse, car il nous faut expliquer à la langue que désormais, le plaisir se passe au palais ! Au bout de quelques jours, comme un petit chat elle ira quêter sa récompense au palais. Mais au moment d'avaler, il faut serrer très fort les dents, et faire une grimace avec les lèvres pour aider la langue à se maintenir au palais.

2ème semaine : Manger le dessert normalement avec la cuillère en serrant les dents la langue au palais et la grimace. À la fin de la semaine, la grimace doit disparaître progressivement pour laisser une apparence détendue aux lèvres.

6. L'élastique

Il s'agit de garder le plus longtemps possible (plusieurs heures) le petit élastique sur ta langue. Pour se faire, tu vas être obligé de coller ta langue au palais lors de la déglutition sinon tu vas l'avaler.

7. La surprise 😮

Lorsque l'enfant parle, lui demander soudainement de serrer les dents.

Instagram

Rejoignez nous sur

Tik Tok