



Le petit guide de l'orthodontie fonctionnelle



L'ORTHODONTIE FONCTIONNELLE

Pourquoi votre enfant a-t-il besoin d'orthodontie fonctionnelle ?

L'orthodontie fonctionnelle a pour but de rétablir l'équilibre des fonctions oro-faciales (ventilation, déglutition, mastication ...) en favorisant ainsi l'établissement d'une occlusion (emboîtement) dentaire harmonieuse et stable, et l'expression d'un potentiel de croissance squelettique optimal. Elle peut être envisagée dès l'âge de 4 ans !

La langue, muscle essentiel de la bouche, conditionne fortement les anomalies dentaires et squelettiques en participant à toutes les fonctions oro-faciales : sa rééducation conditionne le succès du traitement orthodontique.

L'orthodontie fonctionnelle est pluridisciplinaire. Elle implique : orthodontiste, ORL, ostéopathe, kinésithérapeute, orthoptiste, orthophoniste...

La VENTILATION : c'est très important !

La respiration doit se faire uniquement par le nez de jour comme de nuit, pour que le palais se développe normalement.

La respiration nasale : bouche fermée, langue derrière les dents ou entre les dents.

Conséquences si un sujet conserve une respiration buccale :

- Le nez se bouche de plus en plus ;
- Perte de l'odorat ;
- Ronflements nocturnes et risque d'apnée du sommeil ;
- Sommeil moins réparateur / fatigues / trouble de la croissance ;
- Palais étroit et malpositions dentaires.

La MASTICATION

La mastication des aliments se fait bouche fermée, lèvres jointes, en alternant le côté droit et le côté gauche.

Des dents alignées et des mâchoires coordonnées sont essentielles pour une bonne mastication.

La mastication doit être puissante avec des aliments consistants, pour pouvoir jouer son rôle très important, dans la croissance de la face et du crâne.

La POSTURE LINGUALE et la DEGLUTITION

La posture linguale : au repos la langue est haute plaquée contre le palais. Elle permet ainsi la croissance du palais.

La déglutition : c'est l'acte d'avaler la salive ou les aliments : plus de 2500 fois en 24h !

Avant les dents : le bébé avale en serrant les lèvres et en passant la langue entre les gencives : c'est une déglutition infantile.

Avec les dents : l'enfant ou l'adulte avale en serrant les dents, langue au palais et sans mouvement des lèvres : c'est la déglutition adulte.

Conséquences si un sujet conserve une déglutition infantile :

- Malpositions dentaires : béance, dents « en avant »
- Palais étroit, ventilation perturbée.

La POSTURE DU CORPS

Posture et occlusion dentaire sont liées. En effet, les dents sont des capteurs de la posture, tout comme l'œil et le pied.

Conséquences si la posture du corps est incorrecte :

- La poitrine se rétrécit et la ventilation s'affaiblit ;
- La langue se positionne mal et entraîne des troubles de l'occlusion dentaire, et de la coordination des mâchoires ;
- Les pieds ne reposent pas correctement au sol.

Conséquences : une asymétrie de position des dents ou des mâchoires peut entraîner :

- Des contractures musculaires ;
- Des troubles posturaux (douleurs, tendinites, migraines)

1) Changer sa VENTILATION

Observer votre enfant devant la télé ou l'ordinateur : est-il bouche ouverte ? Si oui, c'est qu'il respire par la bouche ! Il doit absolument apprendre à respirer par le nez !

Pour débiter il faut laver le nez (eau de mer) et se moucher tous les jours ! Surtout le soir avant de se coucher !

Faire ces exercices 5 minutes tous les soirs puis, au bout d'une semaine, y penser aussi dans la journée :

- **Le Gorille** : prendre chaque narine entre pouce et index, les écarter et respirer plusieurs fois : apprécie le passage de l'air. Respire du parfum pour prendre conscience de ce passage !
- Respirer par une seule narine à la fois en fermant l'autre avec le pouce ou l'index.
- **Le petit lapin** : faire des mouvements d'ouverture des narines en imitant le lapin. Si c'est difficile, masser la base du nez ou encore pincer le nez et le relâcher aussitôt en inspirant (dilatation réflexe des narines).
- Enfin, **fermer la bouche, serrer les dents et respirer doucement** : penser à gonfler ventre + poitrine lors de l'inspiration ; rentrer ventre + poitrine lors de l'expiration.

→ **Pour les rebelles** : mettre du sparadrap ou maintenir une médaille entre les lèvres (pas entre les dents) quand tu es devant la télé ou l'ordi.

2) Changer sa POSTURE LINGUALE et sa DEGLUTITION

Prend d'abord conscience des contractions des muscles :

- Serrer les dents, placer les doigts sur les angles de la mâchoire : sentir les doigts qui sont repoussés ;
- Serrer les dents et faire la grenouille : mettre le doigt sous le menton, plaquer la langue au palais : le dessous du menton gonfle comme **la grenouille**.

Ensuite, faire ces exercices 5 minutes tous les soirs, puis y penser aussi dans la journée :

- Serrer les dents, tenir la lèvre inférieure avec les doigts et avaler la salive ;
- Serrer les dents et compter jusque 10, 20, ... en articulant avec les lèvres ;
- Compter et claquer les dents entre chaque chiffre ;
- Serrer les dents et parler en articulant avec les lèvres ;
- Serrer les dents et « claquer » la langue pour imiter le **trot du cheval** : faire du bruit !

3) Apprendre à MASTIQUER

A pratiquer à chaque repas si tu veux que tes mâchoires grandissent bien !

- Mastiquer des aliments durs : baguette, croûtons ,carottes...
- **Commencer la mastication à gauche/à droite**.

4) Changer sa POSTURE

Pose bien tes talons au sol comme s'ils s'enfonçaient dans le sol. Grandis-toi en rentrant le menton et en étirant le cou. Le bassin descend comme pour « t'asseoir dans tes pieds ». **Trouve ta position : détendue et confortable**.

5) Intégrer toutes les FONCTIONS

Avant de dormir, pendant 5 minutes :

- Cherche **la posture idéale**
- Respire calmement dents serrées en gonflant/dégonflant poitrine et ventre « à fond »
- Serre les dents et avale ta salive.

Après 5 minutes d'exercice, le corps se détend : **c'est le moment idéal pour se coucher**.