

Votre enfant vient de bénéficier d'un bilan de rééducation maxillo-faciale et nous avons décidé d'entamer une série de séances de rééducation.

Votre enfant va avoir des choses à faire à la maison. Il va avoir besoin de votre soutien ! Le but est d'autonomiser rapidement votre enfant mais il est de votre responsabilité de veiller à ce que tout se passe bien.

LA RESPIRATION NASALE

Si ce n'est pas le cas, il faut que votre enfant acquière une ventilation nasale le plus rapidement possible.

A chaque fois qu'un enfant n'arrive pas à respirer par le nez et continue à respirer par la bouche, la rééducation échoue ! Il faut donc l'aider à prendre l'habitude d'avoir la bouche fermée.

Pour pouvoir maintenir la bouche fermée, il faut pouvoir respirer par le nez. Pour pouvoir respirer par le nez, il faut avoir le nez propre. Et pour cela :

- ✓ Votre enfant doit toujours avoir des mouchoirs sur lui ou à proximité. Prenez l'habitude d'en mettre dans son sac et de l'inciter à les utiliser.
- ✓ Votre enfant doit pouvoir se nettoyer le nez, que ce soit simplement avec du sérum physiologique en pipettes ou avec des méthodes plus évoluées comme le Physiomer®. Vous devez veiller à ce qu'il ne manque pas du produit utilisé et l'inciter à utiliser le produit.
- ✓ Veillez à ce que votre enfant évolue dans un environnement sain : pas de tabac, l'air pas trop sec ni trop humide, les pièces ventilées...
- ✓ Etre allergique n'est pas une fatalité ! Si votre enfant est allergique, dites-vous bien que ça ne va pas aller en s'améliorant tout seul ! Il faut consulter un allergologue, l'inciter encore plus à se nettoyer le nez, anticiper les pics de pollens (application météo-pollen par exemple ou consultation de l'observatoire national...), éviter la pollution... Si vous avez besoin de plus de conseils, n'hésitez pas !

Dès que votre enfant à le nez pris (maladie, allergie...) il faut agir vite pour que ce ne soit plus le cas. **Les mauvaises habitudes reviennent tellement vite !**

LES SUCETTES, TETINES, TÊTAGES DE LANGUE OU DE DOUDOUS OU AUTRES

Votre enfant ne doit plus avoir quelque chose dans la bouche hormis quand il mange, mis à part les procédés thérapeutiques type gouttière évidemment !

A chaque fois qu'un enfant n'arrive pas à arrêter ces mauvaises habitudes, la rééducation échoue ! Il faut donc l'aider à prendre l'habitude d'avoir la bouche fermée sans rien dedans.

LA POSITION DE LA LANGUE

L'objectif final de la rééducation est que la langue ne touche plus les dents et qu'en se positionnant au palais, elle stimule la croissance de celui-ci. La langue ne peut se positionner que bouche fermée (d'où l'importance de la ventilation nasale). Pensez à régulièrement demander à votre enfant où est sa langue.

La langue doit être positionnée au palais en permanence et particulièrement lorsque votre enfant avale sa salive. Elle doit aussi se positionner au palais pour la prononciation de certaines lettres.

LES EXERCICES

En plus de la prise des bonnes habitudes (attention permanente tout au long de la journée), la rééducation consiste en des exercices à faire tous les jours à la maison. J'insiste, **TOUS LES JOURS**. En effet, si les exercices ne sont pas faits assez régulièrement, la langue ne se muscle pas, la ventilation nasale ne se met pas en place, le frein de la langue ne s'étire pas... et nous sommes en échec thérapeutique... Ce serait dommage de faire tout cela pour rien.

Tout est fait pour que votre enfant soit autonome sur la réalisation de ses exercices, mais **il est de votre devoir de veiller à ce qu'il fasse ses exercices quotidiennement.**

DUREE ET FREQUENCE DES SEANCES

L'acquisition d'une bonne habitude est toujours longue. Votre enfant va mettre environ 1 an à acquérir la position linguale correcte (s'il respire par le nez et ferme la bouche). La durée moyenne du suivi est d'environ 1 an (avec des nuances en fonction des âges des enfants car le suivi des enfants moins matures peut se faire en plusieurs étapes).

Le nombre de séances de rééducation habituel si l'enfant les parents s'investissent correctement est d'environ 10 à 12 séances.

Si vous avez d'autres questions n'hésitez pas !

A bientôt !

Anne PIPET