



L'enveloppe linguale ou l'écran lingual



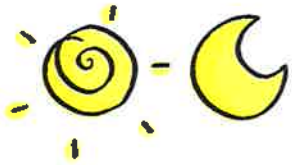
Ton appareil va te gêner les **DEUX PREMIERS JOURS**, ensuite tu vas t'habituer.

But :

- Corriger la position de la langue au repos et pendant la déglutition (action d'avaler) afin de l'empêcher de s'interposer entre les dents.



Port de l'appareil :



- Les jours d'école : porte ton appareil le soir et la nuit.
- Les jours où tu n'as pas d'école : porte ton appareil le soir, la nuit et quelques heures dans la journée pour faire tes exercices :



- Place ta langue dans son tunnel et pousse sur les **papilles palatines**.
- Prend un peu d'eau et exerce-toi à l'avaler avec la langue dans son tunnel.



Très important :

- Quand tu ne portes pas ton appareil, pense à positionner ta langue au palais sur les papilles palatines derrière les incisives supérieures.



Autre exercice :



- Pose tes doigts sur les muscles des joues et contracte-les en avalant ta salive sans desserrer les dents. Tu sentiras tes muscles se durcir. Fais plusieurs fois cet exercice en avalant ta salive avec et sans l'appareil, devant un miroir.

