

**Lucile LAMBERT**  
**Docteur en Chirurgie Dentaire**  
**Spécialiste qualifiée en orthopédie Dento-faciale**  
**Lauréate de la Faculté Dentaire de Toulouse**

## **L'ENVELOPPE LINGUALE**

Ton appareil va te gêner les 2 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 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 avaler avec la langue dans son tunnel

### **TRES IMPORTANT**

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

Mettre et enlever l'appareil avec les doigts.

### **ENTRETIEN**

Nettoyer l'appareil avec une brosse à dent et du dentifrice une fois par jour et le laisser dans un verre d'eau dans la journée.

Utiliser des produits nettoyants ou comprimés effervescents une fois par semaine si nécessaire.

Attention aux chiens et aux chats, ils peuvent mordre et casser l'appareil.

Pensez à apporter l'appareil aux rendez-vous de contrôle.

