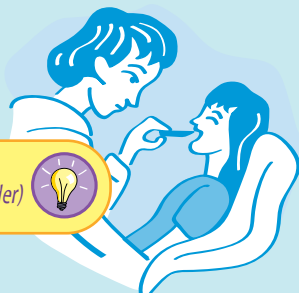


# Améliorer les fonctions

Astuce

Respire le plus possible par le nez,  
(ton orthodontiste t'orientera peut-être vers un ORL pour t'aider)



## La déglutition

- A partir d'un certain âge, tu dois réussir à avaler ta salive en plaçant ta langue au palais, juste derrière les incisives sans que les muscles de tes lèvres ne se contractent.



Attention

- En gardant une déglutition de bébé (avec la langue qui passe entre tes arcades dentaires) tu exerces des forces anormales sur tes dents qui provoquent :
  - l'avancée des dents de devant,
  - un trou entre tes dents du haut et celles du bas.



Astuce

Avale ta salive avec la langue au palais !  
(ton orthodontiste t'orientera alors peut-être vers un orthophoniste)



Plus tu es sérieux, plus ta déglutition sera efficace et les résultats rapides !

