



MON SOMMEIL & MOI



Rééducation oro-myo- fonctionnelle

COMPRENDRE LA

RÉÉDUCATION ORO-MYO- FNCTIONNELLE



Médecin traitant, Spécialiste (ORL, Pédiatre, Pneumologue)

Votre médecin a constaté que vous ou votre enfant avez pris de mauvaises habitudes oro-faciales, pouvant avoir des conséquences sur votre santé



Dentiste, Orthodontiste

Vous allez porter un appareil dentaire ou vos dents sont en mauvais état, et le professionnels de santé qui vous suit sait que son travail ne sera pas pérenne sans corriger les fonctions oro-faciales

La rééducation oro-myo-fonctionnelle vise à traiter les troubles de la fonction oro-faciale: la respiration, la déglutition, la mastication et la phonation.

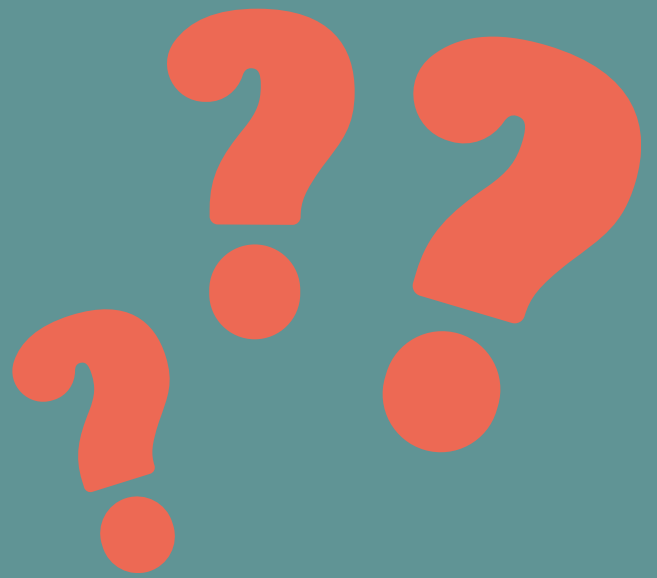
Par des exercices spécifiques de coordination musculaire, de renforcement des muscles de la langue et de la face, elle combat les mauvaises habitudes oro-faciale et est essentielle pour la réussite du traitement orthodontique et le bon développement de l'ensemble de la face... et pour être en bonne Santé!



MON SOMMEIL & MOI
KINÉSITHÉRAPEUTE

A CHAQUE ORGANE

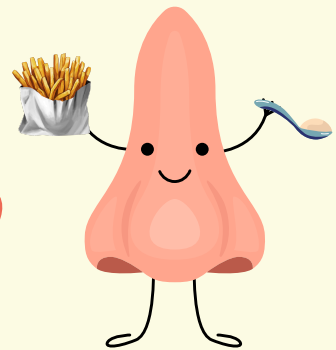
SA FONCTION



Est-ce que tu trouves ça normal de

Manger
par le

NEZ ???



Est-ce que tu trouves ça normal de

Respirer
par la

BOUCHE



MON SOMMEIL & MOI
KINÉSITHÉRAPEUTE

ON VOUS EXPLIQUE

LES FONCTIONS ORO-FACIALES



01

La Respiration

Elle doit être uniquement par le nez, de jour comme de nuit. Un enfant sur deux respire par la bouche, et cela peut avoir de lourdes conséquences sur la santé.

02

La Déglutition

C'est le passage de la salive, des liquides et des solides, de la bouche vers l'estomac. La langue joue un rôle très important dans la déglutition.

03

La Mastication

C'est le broyage des aliments entre les dents. Les muscles des mâchoires se contractent, et les muscles de la langue déplacent les aliments vers les dents.

04

La Phonation

Bien parler est essentiel pour bien communiquer. Pour articuler correctement, la langue et les lèvres se coordonnent avec le souffle.



MON SOMMEIL & MOI
KINÉSITHÉRAPEUTE

C'EST QUOI UNE

MAUVAISE HABITUDE ?

NOMÉE AUSSI DYSFONCTION



MAUVAISE HABITUDE

C'est une habitude acquise au fil du temps, qui n'est pas adaptée. Dans les fonctions oro-faciales, les 2 mauvaises habitudes que l'on retrouve le plus fréquemment sont la respiration buccale et la déglutition immature.

E vous allez voir que tout est inter-dépendant, et ces mauvaises habitudes, très fréquentes, peuvent avoir un impact important sur le développement de la face, l'alignement des dents, et sur la santé en général.

Respiration buccale



Une **obstruction passagère** du nez (rhume, allergies, nez bouché), peut rendre la respiration nasale difficile. La personne développe dans ce cas une respiration par la bouche de compensation.



Un problème **anatomique** (amygdales trop grosses, cloison nasale déviée...), oblige aussi certaines personnes à respirer par la bouche.

Déglutition immature

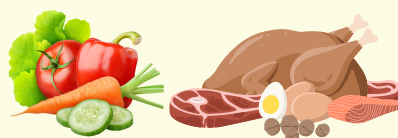
Certains comportements peuvent maintenir une déglutition immature, comme la tétine ou le pouce pris après l'âge de 3 ans.



Une alimentation trop molle (mixée, ou aliments transformés comme le pain de mie, le steak haché), sous-entraînent les muscles masticateurs et linguaux.



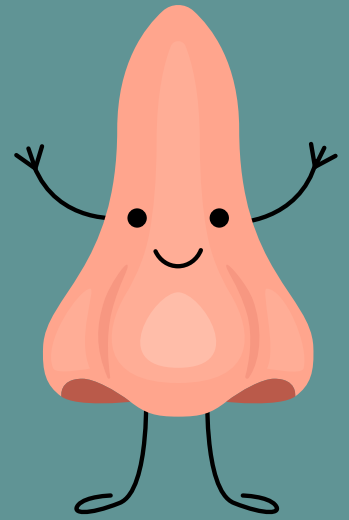
La langue n'apprend pas à monter dans son palais pour avoir une déglutition efficace, elle n'en a pas besoin!



MON SOMMEIL & MOI
KINESITHÉRAPEUTE

IMPACT DE LA

RESPIRATION NASALE



RESPIRER PAR LE NEZ POUR ÊTRE EN BONNE SANTE

La respiration nasale est un élément essentiel pour permettre à l'air d'être filtré, nettoyé, réchauffé, mais pas que!

L'air qui passe par le nez aide au bon développement du visage de l'enfant



POUR MIEUX DORMIR



La respiration nasale pendant la nuit permet à la langue de rester "collée" au palais, et donc de ne pas descendre dans le fond de la gorge (risque de boucher le passage de l'air).

POUR MIEUX VIEILLIR

Respirer par le nez favorise un sommeil de meilleure qualité et limite les risques de maladies cardio-vasculaires



LA SANTE SE RESPIRE PAR LE NEZ

POUR MIEUX COURIR



La respiration nasale améliore l'oxygénation des muscles, et diminue le stress. Elle favorise les performances sportives.

POUR MIEUX SE NOURRIR

Mastiquer bouche fermée oblige la langue à être plus active et donc plus musclée. Elle sera plus efficace pour mâcher des morceaux durs.



ET GARDER LE SOURIRE

Bien respirer par le nez pendant l'enfance, améliore la croissance faciale, notamment des mâchoires. Cela permet d'avoir plus de place en bouche pour un bon alignement des dents.



MON SOMMEIL & MOI
KINÉSITHÉRAPEUTE

A QUOI ÇA SERT DE

BIEN DÉGLUTIR



La déglutition mature ou fonctionnelle



La déglutition est une fonction qui évolue avec l'âge.

Le bébé, pour téter le sein ou le biberon doit effectuer un mouvement de propulsion linguale.

Avec l'arrivée de la mastication, la langue va prendre de la force. Le mouvement de déglutition change.

C'est la déglutition dite mature qui apparaît vers l'âge de 4 ans, avec un mouvement de la langue vers le haut et l'arrière.

C'est important de bien déglutir



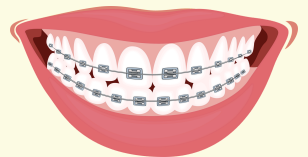
A chaque fois que l'on déglutit, la langue vient s'écraser dans le palais et participe ainsi au développement de la face et des mâchoires. Elle aide le palais à grandir dans le sens transversal. Une bonne déglutition permet donc aux dents définitives d'avoir suffisamment de place, pour bien s'implanter..

La poussée de la langue sur le palais participe également au bon développement de l'étage nasal. Une bonne déglutition, facilite la croissance des conduits nasaux, et donc une bonne respiration nasale.

Déglutition immature

Lorsque la langue garde un mouvement vers l'avant, on dit que la déglutition est immature. La langue vient appuyer sur les dents de devant, plutôt que de monter dans le palais.

Et entre les dents et la langue, c'est toujours la langue qui gagne, alors gare aux déformations dentaires.



Le savez-vous?

Dans une journée, la langue déglutit environ 1000 fois par jour !



MON SOMMEIL & MOI
KINÉSITHÉRAPEUTE

A QUOI ÇA SERT DE BIEN MASTIQUER



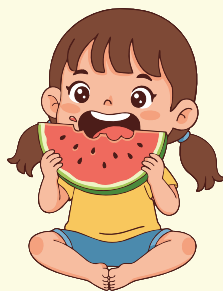
La mastication, une fonction essentielle dès l'enfance

Chez l'enfant, la mastication joue un rôle essentiel dans le développement de la mandibule.

Les pressions exercées lors de la mastication stimulent la croissance osseuse et favorisent :

- la croissance antérieure de la mandibule,
- le développement de l'arc dentaire inférieur,
- la création de suffisamment de place pour les dents définitives.

Une mastication insuffisante ou une alimentation trop molle limite ces stimulations et peut freiner le bon développement oro-facial.



Bien mastiquer à l'âge adulte, un enjeu fonctionnel

À l'âge adulte, bien mastiquer permet de maintenir un équilibre fonctionnel de la sphère oro-faciale.

Une mastication efficace repose sur une mastication unilatérale alternée, qui contribue à :

- une bonne coordination des muscles masticateurs,
- le maintien de la mobilité et de la tonicité de la langue,
- la prévention des déséquilibres musculaires et des tensions.

➡ Bien mastiquer reste donc indispensable tout au long de la vie.



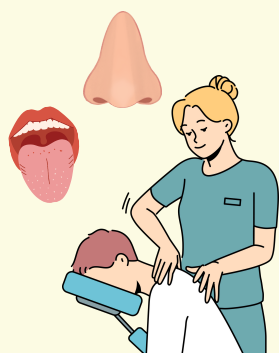
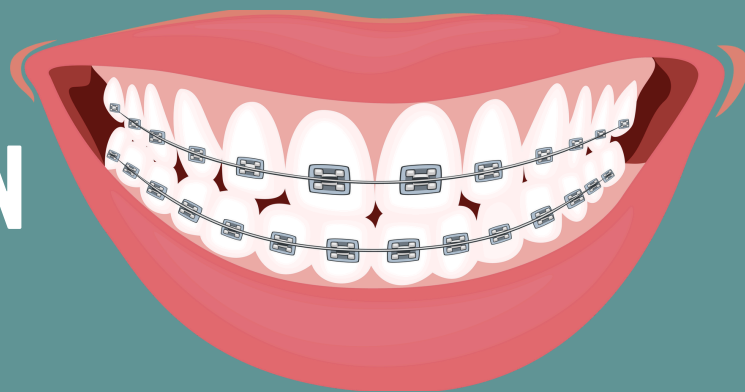
Notion importante

Une mastication unilatérale alternée favorise un bon équilibre musculaire, protège les articulations temporo-mandibulaires et soutient la fonction linguale.



MON SOMMEIL & MOI
KINÉSITHÉRAPEUTE

ORTHODONTIE ET RÉÉDUCATION



Pourquoi faire des séances avec un kiné ou un orthophoniste ?

La rééducation oro-myo-fonctionnelle va de pair avec le traitement orthodontique.

L'appareil dentaire va corriger l'implantation dentaire, voire même favoriser le développement osseux, si la prise en charge est précoce (avant 6 ans), mais il ne corrigera pas les causes.

Pour que le traitement orthodontique reste stable dans le temps, une fois l'appareillage enlevé, il est essentiel de corriger les fonctions oro-myo-faciale par de la rééducation.

Les signes

De nombreux signes peuvent vous alerter, et être améliorés par de la rééducation oro-myo-fonctionnelle.

Chez l'enfant, des dysfonctions oro-faciales peuvent avoir un impact sur son développement facial, mais aussi psycho-moteur, son sommeil, ses apprentissages.

Chez l'adulte, des dysfonctions oro-faciales peuvent accentuer les problèmes bucco-dentaires, ou entraîner des troubles du sommeil, comme les apnées du sommeil.



MON SOMMEIL & MOI
KINÉSITHÉRAPEUTE

LES SIGNES ÉVOCATEURS DE TROUBLES ORO-FACIAUX



L'enfant

- Respiration buccale
- Sommeil agité
- Ronflements ou respiration forte la nuit
- Enurésie (pipi au lit)
- Difficultés d'apprentissage / de mémorisation
- Hyperactivité en journée
- Enfant cerné
- Défaut d'alignement dentaire
- Nombreuses caries
- Allaitement difficile
- Troubles de l'alimentation



L'Adulte

- Respiration buccale
- Ronflements ou respiration forte la nuit
- Fatigue excessive
- Somnolence diurne
- Réveils multiples pour uriner
- Maladies parodontales
- Troubles du sommeil
- Bruxisme



MON SOMMEIL & MOI
KINÉSITHÉRAPEUTE



MON SOMMEIL & MOI
KINÉSITHÉRAPEUTE

FORMATION

RÉÉDUCATION OMF ET TROUBLES RESPIRATOIRES DU SOMMEIL

Maîtriser les fondamentaux de la rééducation oro-myo-fonctionnelle pour évaluer, rééduquer, et accompagner les enfants avec des troubles respiratoires obstructifs du sommeil.



Objectifs :

- OMF et Sommeil
- Signes d'alerte
- Bilan fonctionnel
- Approche rééducative



Public concerné :

Kinésithérapeutes et orthophonistes souhaitant acquérir des compétences en rééducation oro-myo-fonctionnelle appliquée au sommeil de l'enfant.



08 et 09 Juin 2026

9h00 - 17h00



La petite Folie

L'Hermitage - La Réunion

POUR PLUS D'INFOS : WWW.MONSOMMEILETMOI.COM



@MONSOMMEIL_ETMOI



MON SOMMEIL & MOI
KINÉSITHÉRAPEUTE

Une question ?



contact@monsommeiletmoi.com



[mon_sommeil_etmoi](https://www.instagram.com/mon_sommeil_etmoi)



www.monsommeiletmoi.com

Pour plus d'informations sur le sommeil, ses troubles, et la
rééducation oro-myo-fonctionnelle,
Retrouvez-moi sur www.monsommeiletmoi.com et sur
Instagram de [@monsommeil_etmoi](https://www.instagram.com/mon_sommeil_etmoi)