

## La matrice linguale active (MLA)

Le mauvais placement de la langue lors de la déglutition est responsable de déformation des mâchoires et des arcades dentaires, perturbe le traitement orthodontique et peut empêcher la stabilisation.

La rééducation de la fonction linguale est donc souvent nécessaire en cours ou à la fin du suivi orthodontique. Elle peut être réalisée par l'orthophoniste ou en utilisant une matrice linguale, selon les cas.

## Comment agit l'appareil ?

Il faut plaquer l'appareil contre le palais avec la force de la langue et remplir l'appareil avec la langue. La matrice linguale active va progressivement créer un réflexe conditionné et sa présence entraîne la mise en appui de la langue contre le palais.

Chaque soir, il faut réaliser 10 fois de suite des exercices précis expliqués par le praticien, toutes les 5 à 10 minutes. Lorsqu'on est habitué, on peut faire les exercices sans la MLA, tout au long de la journée : c'est la répétition des exercices qui permet au cerveau d'enregistrer la nouvelle position de la langue. Quand on n'a plus besoin de se concentrer et que l'on fait les mouvements naturellement et facilement, on peut porter la MLA la nuit.

## Exercices

### n°1 : ouverture – fermeture

La langue plaque la MLA au palais pendant que l'on ouvre et ferme la bouche 10 fois de suite.

### n°2 : pression latérale

À faire sans la matrice : dents serrées, on pousse les dents sur les côtés avec les bords latéraux de la langue. 10 fois de suite.

### **n°3 : déglutition**

La langue plaque la matrice au palais, les dents du fond sont serrées. La langue exerce une pression contre le palais, sans bouger. C'est la pression de la langue contre le palais qui pousse la salive en arrière pour l'avaler. 10 fois de suite.