

LA SANTÉ BUCCO-DENTAIRE DES PERSONNES VIEILLISSANTES

Exercices pour prévenir la perte de fonctions bucco dentaires

gargarisme



gargarisme

Exercices pour prévenir la perte de fonctions bucco-dentaires

Réalisez chaque exercice au moins une fois par jour pour obtenir des résultats optimaux.

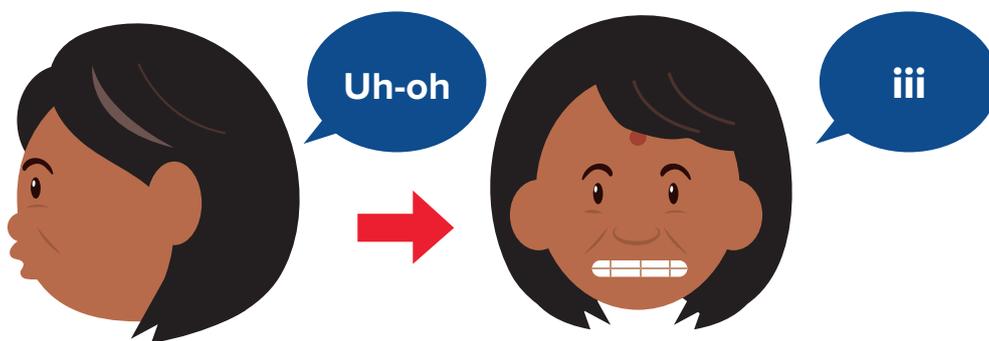
1. AMÉLIORER LES MOUVEMENTS DE LA BOUCHE ET DE LA LANGUE AINSI QUE LA PRODUCTION DE SALIVE

Pour renforcer les muscles des lèvres, des joues, de la langue et ceux autour de la bouche :

EXERCICE MUSCULAIRE DE LA BOUCHE CENTRÉ SUR LES LÈVRES :

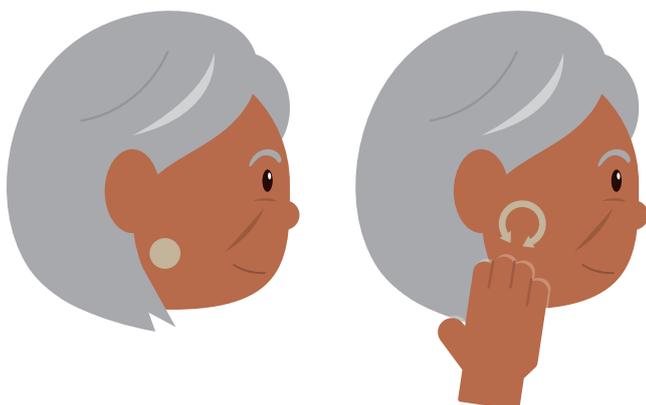
1. Avancez les lèvres.
2. Ouvrez la bouche horizontalement tout en prononçant le son « iii ».

Répétez 10 fois l'exercice.



EXERCICE MUSCULAIRE POUR LES LÈVRES ET LES JOUES :

1. Gonflez les joues avec de l'air ou de l'eau.
2. Avancez les lèvres plusieurs fois.

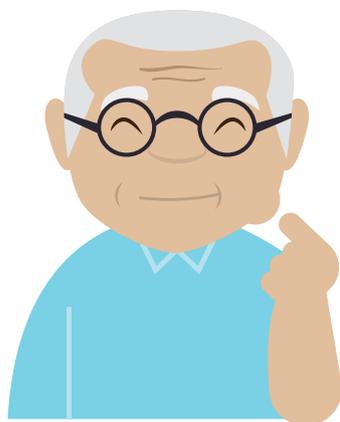


MASSAGE DE LA PAROTIDE :

1. Utilisez vos doigts pour masser la zone située devant chaque oreille (autour de la dernière dent ou dent du fond de l'arcade supérieure) en faisant 10 mouvements circulaires.

EXERCICE DE LA LANGUE :

1. Appuyez fortement la langue contre l'intérieur de la joue.
 2. Mettez votre doigt, sur la joue, et appuyez sur la pointe de votre langue.
 3. Résistez en faisant lentement pression avec votre langue contre l'intérieur de la joue.
- Répétez l'exercice 10 fois pour chaque joue.



Répétez l'exercice.



Appuyez votre doigt sur la pointe de la langue 10 fois de suite



Pa Ta Ka Ra ...



EXERCICE PATAKARA :

1. Prononcez « Pa » et rejoignez vos lèvres.
2. Prononcez « Ta » et placez le bout de la langue derrière les dents de devant de l'arcade supérieure
3. Prononcez « Ka » et placez la base de la langue à l'arrière de la mâchoire supérieure.
4. Prononcez « Ra » et roulez la langue.

Effectuez deux séries de huit exercices pour chaque prononciation.

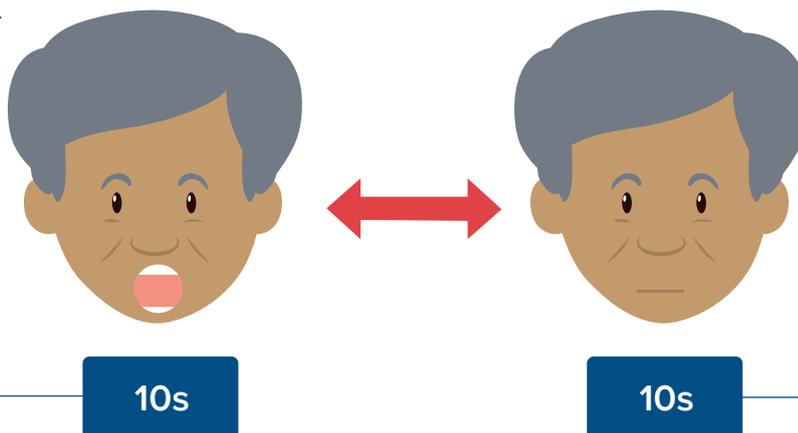
Pa Ta Ka Ra ...

2. AMÉLIORER LA CAPACITÉ DE DÉGLUTITION

Renforcer les muscles nécessaires à la déglutition va permettre d'atténuer les problèmes de déglutition et autres symptômes liés, comme les fausses routes et l'étouffement en mangeant.

EXERCICE D'OUVERTURE DE LA BOUCHE :

1. Ouvrez lentement la bouche le plus grand possible et maintenez la position pendant 10 secondes.
 2. Fermez énergiquement la bouche et reposez-vous pendant 10 secondes.
- Répétez l'exercice 10 fois.



avalez

Veillez à ne pas trop sortir la langue !

EXERCICE POINTE DE LA LANGUE SORTIE :

1. Tirez **LEGEREMENT** la langue.
 2. Fermez la bouche et avalez votre salive.
- Répétez l'exercice 10 fois.

EXERCICE DU FRONT :

1. Ouvrez votre main et appuyez votre paume sur le front.
2. Comptez jusqu'à cinq tout en regardant votre nombril. Répétez l'exercice 10 fois.

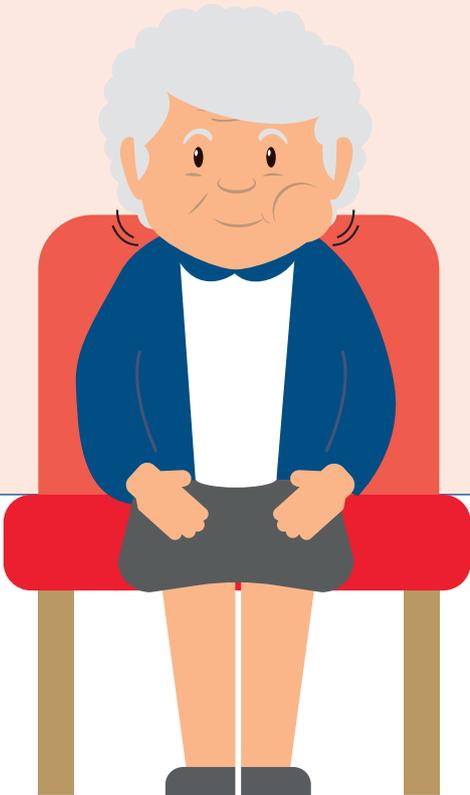
Évitez ces exercices si vous avez des douleurs cervicales ou une pression artérielle élevée.



3. AMÉLIORER LA FORCE MASTICATOIRE

Pour éviter que la nourriture remonte dans le nez ou ressorte de la bouche en mangeant.

- Adoptez une Bonne posture.
- Mâchez du côté droit et du côté gauche chaque côté.



EXERCICE DE MASTICATION :

1. Asseyez-vous et corrigez votre posture.
2. Mâchez un chewing-gum pendant deux minutes à un rythme déterminé puis librement pendant trois minutes.
3. Fermez la bouche et mâchez fermement.
4. Mâchez le chewing-gum autant de fois de chaque côté.

EXERCICE DE COMPTAGE :

1. Pendant les repas, comptez jusqu'à 30 pendant que vous mâchez chaque portion
2. Si possible, utilisez des aliments à mâcher coupés en morceaux légèrement plus gros.
3. Concentrez-vous pleinement sur la mastication et évitez les distractions comme la télévision.

27
28
29



Mâchez
Mâchez
Mâchez

4. AMÉLIORER LA PRONONCIATION

Pour faciliter la communication et rendre les expressions du visage plus vivantes.

EXERCICE DE VIRELANGUE :

1. Ah ! Pourquoi, Pépita, sans répit m'épies-tu ? Dans les bois, Pépita, pourquoi te tapis-tu ? Tu m'épies sans pitié ! C'est piteux de m'épier ! De m'épier, eh Pépita, saurais-tu te passer ?
2. C'est l'évadé du Nevada qui dévalait dans la vallée, dans la vallée du Nevada, qu'il dévalait pour s'évader, sur un vilain vélo volé, qu'il a volé dans une villa, et le valet qui fut volé vit l'évadé du Nevada qui dévalait dans la vallée, dans la vallée du Nevada, qu'il dévalait pour s'évader sur un vilain vélo volé.
3. Didon dîna, dit-on, du dos d'un dodu dindon, mais si Didon dîna du dos de ce dodu dindon, c'est que le dos dudit dindon céda aux doux et doctes coups de ladite Didon.



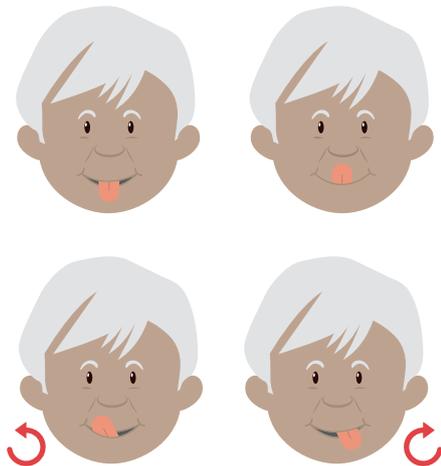
Répétez les virelangues trois fois en exagérant les mouvements de la bouche.

5. AMÉLIORER LA PUISSANCE DE LA LANGUE

Pour éviter de s'étouffer avec les aliments et les liquides.

ENTRAÎNEMENT DE LA LANGUE

1. Tirez la langue.
2. Essayez de toucher votre menton avec la langue.
3. Essayez de toucher le bout de votre nez avec la langue.
4. Faites un cercle avec la langue, dans un sens puis dans l'autre
5. Appuyez une cuillère sur la langue et appuyez la langue sur la cuillère. Maintenez pendant quelques secondes. Répétez l'exercice 10 fois.



Référence :

Maki Shirobe, Yutaka Watanabe, Tomoki Tanaka, Hirohiko Hirano, Takeshi Kikutani, Kazuko Nakajo, Tetsuro Sato, Junichi Furuya, Shunsuke Minakuchi, Katsuya Iijima. « Effect of an Oral Frailty Measures Program on Community Dwelling Elderly People: A Cluster-Randomized Controlled Trial », Gerontology. Vol. 68, no 4 (2022), p. 377-386.

Cette brochure a été élaborée dans le cadre du projet de la FDI pour la santé bucco-dentaire des personnes vieillissantes. Ce projet est soutenu par GC International et la fondation Nakao.

