Cabinet Boury & Associés
Orthodontie · Laon

FICHE PRATIQUE

1 PHASE INTERCEPTIVE

LA LANGUE ET LA MORSURE

Enveloppe linguale nocturne

ELN

Appareil amovible porté la nuit, qui aide la langue à prendre une position correcte.



À QUOI SERT CET APPAREIL ?

L'enveloppe linguale nocturne est un appareil amovible, porté surtout la nuit. Elle aide la langue à prendre une position correcte au repos et pendant la déglutition.

- Corriger une déglutition atypique : en avalant, la langue pousse contre les dents ou passe entre elles.
- Aider la langue à se placer contre le palais plutôt qu'en position basse.
- Limiter ou prévenir une béance : un espace entre les dents du haut et du bas quand la bouche est fermée.

Comment fonctionne-t-il ?

L'appareil entoure la langue et la guide vers sa bonne position pendant le sommeil. Il agit par répétition : c'est le port régulier, nuit après nuit, qui installe la nouvelle habitude. Selon la prescription, il peut aussi être porté pendant un moment calme de la journée.

Au quotidien

- Portez-la chaque nuit, et en journée si le praticien l'a prescrit : une nuit sans appareil est une nuit sans rééducation.
- Une salivation plus importante et une légère gêne pour avaler sont fréquentes les premières nuits ; elles diminuent en général en quelques jours.
- Rangez-la dans sa boîte dès que vous la retirez : posée dans un mouchoir ou une serviette, elle risque d'être jetée.
- Signalez une difficulté à respirer par le nez : elle peut gêner le port de l'appareil et justifier un avis.

Entretien et hygiène

- Nettoyez-la chaque matin avec une brosse dédiée, selon les recommandations du cabinet.
- Évitez l'eau très chaude, qui peut la déformer.
- Brossez-vous les dents avant de la mettre le soir.

Que faire en cas de problème, questions fréquentes, à retenir : **au verso**

FICHE PRATIQUE · SUITE

Enveloppe linguale nocturne (ELN)

Que faire en cas de problème ?

- Si elle est fissurée, cassée ou déformée, ne la portez plus et contactez le cabinet.
- Si elle blesse, gêne fortement la respiration, provoque une douleur inhabituelle ou ne peut plus être portée, contactez le cabinet.

LE CABINET **03 23 23 58 68**

À RETENIR

- Porter l'appareil chaque nuit.
- Toujours le ranger dans sa boîte.
- Signaler toute casse ou blessure.

MON CALENDRIER DE PORT — 4 SEMAINES

Objectif prescrit : ..... h / 24 h · début le ..... / ..... / .....

J1 Journée ..... h Nuit ..... h **Total ..... h**	**J2** Journée ..... h Nuit ..... h **Total ..... h**	**J3** Journée ..... h Nuit ..... h **Total ..... h**	**J4** Journée ..... h Nuit ..... h **Total ..... h**	**J5** Journée ..... h Nuit ..... h **Total ..... h**	**J6** Journée ..... h Nuit ..... h **Total ..... h**	**J7** Journée ..... h Nuit ..... h **Total ..... h**
J8 Journée ..... h Nuit ..... h **Total ..... h**	**J9** Journée ..... h Nuit ..... h **Total ..... h**	**J10** Journée ..... h Nuit ..... h **Total ..... h**	**J11** Journée ..... h Nuit ..... h **Total ..... h**	**J12** Journée ..... h Nuit ..... h **Total ..... h**	**J13** Journée ..... h Nuit ..... h **Total ..... h**	**J14** Journée ..... h Nuit ..... h **Total ..... h**
J15 Journée ..... h Nuit ..... h **Total ..... h**	**J16** Journée ..... h Nuit ..... h **Total ..... h**	**J17** Journée ..... h Nuit ..... h **Total ..... h**	**J18** Journée ..... h Nuit ..... h **Total ..... h**	**J19** Journée ..... h Nuit ..... h **Total ..... h**	**J20** Journée ..... h Nuit ..... h **Total ..... h**	**J21** Journée ..... h Nuit ..... h **Total ..... h**
J22 Journée ..... h Nuit ..... h **Total ..... h**	**J23** Journée ..... h Nuit ..... h **Total ..... h**	**J24** Journée ..... h Nuit ..... h **Total ..... h**	**J25** Journée ..... h Nuit ..... h **Total ..... h**	**J26** Journée ..... h Nuit ..... h **Total ..... h**	**J27** Journée ..... h Nuit ..... h **Total ..... h**	**J28** Journée ..... h Nuit ..... h **Total ..... h**

Objectif atteint : ..... / 28 jours · Oublis, difficultés : ..... · **À montrer au praticien au prochain rendez-vous.**

QUESTIONS FRÉQUENTES

Combien de temps faut-il la porter ?

Toute la nuit, et quelques heures en journée si le praticien l'a prescrit. Notez le port chaque jour sur le calendrier.

L'enfant la retire pendant son sommeil : que faire ?

C'est fréquent au début. Remettez-la si possible, et signalez-le au cabinet si cela se répète.

Faut-il aussi faire des exercices de la langue ?

Le praticien peut prescrire une rééducation de la langue (oro-myo-fonctionnelle), parfois avec un orthophoniste ou un kinésithérapeute : elle complète l'action de l'appareil.

EN LIGNE

Retrouvez cette fiche sur votre téléphone

Flashez le code avec l'appareil photo.

ortholaon.fr/f/eln

Un choc sur les dents : appelez-nous immédiatement.
Malaise, vomissements, saignement qui ne s'arrête pas : 15.

Conduite à tenir : ortholaon.fr/en-cas-durgence