

Consignes - Gouttière d'éducation myo fonctionnelle



« Quand dois-je porter mon appareil ? »

L'appareil doit être porté **au minimum 2 heures** par jour, en plus de **toute la nuit**.

« Il tombe quand je dors ! »

C'est normal au début, mais le mettre **en journée** entraîne ta bouche à le garder en bonne position durant toute la nuit. N'hésite donc pas à le porter (même un peu plus que les deux heures demandées) Exemples : durant le mercredi après-midi, en regardant la télévision ou en lisant un livre, le weekend, les vacances, ...)

« Faut-il le garder deux heures d'affilée ? »

Pas forcément. Tu peux le mettre une heure **en rentrant de l'école**, puis une heure **après le souper**. Ou même durant 4x une demi-heure.

« Que puis-je faire avec l'appareil en bouche ? »

Tu peux lire un livre, dessiner, regarder la télé, rouler à vélo, jouer au football, jouer à l'ordinateur, faire tes devoirs, effectuer un trajet en voiture ... essaie donc d'avoir le **réflexe, mets-le d'office devant la télé/tablette/ordinateur et lors des trajets en voiture !**

« À quoi dois-je faire attention ? »

Tu ne dois **pas le mordiller**, car tu risques de le déchirer.

Ne le laisse pas à portée d'un **chien** qui le prendrait pour son jouet.

Il est soit **dans la bouche**, soit **dans la boîte**.

Le matin, tu le **rinces** à l'eau tiède. Le soir, tu le **brosses** avec ta brosse à dents et du dentifrice.