

## À arrêter

Certaines mauvaises habitudes comme téter son doigt, une tétine ou se ronger les ongles peuvent être néfastes pour les dents et les mâchoires.



L'**arrêt** des mauvaises habitudes est **indispensable** à tout traitement orthodontique.

Elles ne doivent pas réapparaître durant, ni après le traitement.

Si ce n'est pas le cas, les résultats obtenus ne pourront être maintenus.

## Bon à savoir !

Un dépistage précoce de ces mauvaises habitudes permet de faciliter le traitement et d'éviter l'aggravation des troubles causés.

**gsk**  
**dentel**

©ophtas71jzr

**Gwenaëlle SEBILLE KERNAUDOUR**

*Docteur en Chirurgie Dentaire  
Spécialiste qualifiée en Orthodontie exclusive*

**Marine GUYONNET**

*Docteur en Chirurgie Dentaire*

1 rue Hélène Boucher - 22300 LANNION

**02 96 14 08 84**

contact@dentel.bzh

**www.dentel.bzh**

Arrêtez les  
**Mauvaises  
habitudes**

# C'est quoi les conséquences

des mauvaises habitudes ?

## Troubles des dents et des mâchoires

- Projection des incisives supérieures en avant.
- Projection des incisives inférieures en arrière.
- Défaut de croissance: la mâchoire supérieure prenant une forme de « V ».
- Béance dentaire : espace entre les incisives du haut et du bas.
- Décalage entre la mâchoire du haut et du bas .
- Défaut de calage dentaire.



Déformation due à la succion  
du pouce ou à la tétine.

## Interférences avec les fonctions orales

- Troubles de la phonation
- Troubles de la respiration
- Troubles de la déglutition
- Malposition de la langue
- Défaut de mastication

## Astuces

afin de t'aider à les arrêter

- Un vernis au goût amer sur les ongles, que tu trouveras en pharmacie.
- Mettre un pansement sur son doigt.
- Dormir avec une chaussette sur la main ou un gant en coton sur la main.
- Garder son doudou à distance, car souvent son odeur est associée à l'envie de téter son doigt
- Donner sa tétine au Père Noël ou à la petite souris.

Mais la meilleure technique  
est **la volonté !**