

Malocclusion,  
ronflement, bruxisme,  
mastication bruyante,  
bouche ouverte au repos,  
déglutition atypique,  
zozotement...

---

Voici les plus fréquentes manifestations d'un Trouble Orofacial Myofonctionnel (TOM), qui se caractérise par un dysfonctionnement des lèvres, de la mâchoire, de la langue et de l'oropharynx. À défaut d'un dépistage et d'une intervention précoces, il en résultera une malocclusion et un développement crânio-facial sous-optimal.

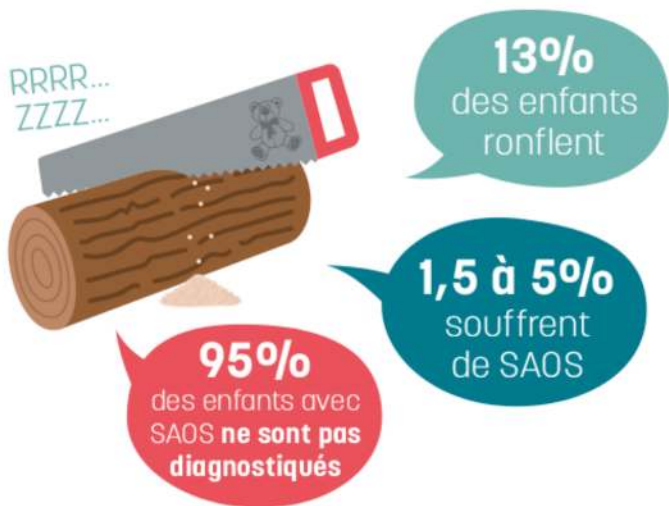


## LE CONTEXTE ACTUEL

Selon la Fédération Française d'Orthodontie, **1 enfant sur 2 a besoin d'un traitement orthodontique** en Europe, c'est un chiffre qui doit alerter ! Les préoccupations vont bien au-delà des défauts esthétiques : un TOM non résolu peut entraîner de sérieux problèmes médicaux et dentaires menaçant la qualité et la durée de vie d'une personne, comme **un Trouble Respiratoire Obstructif du Sommeil (TROS)**, qui se manifeste le plus souvent par le Syndrome d'Apnée Obstructive du Sommeil (SAOS).

## LA NUIT TOUT SE DIT

Une quantité suffisante **ET** une bonne qualité de sommeil sont indispensables au développement normal de l'enfant. Les connaître vous permettra d'identifier les signes avant-coureurs ou déjà présents d'un TROS. **Le ronflement est précurseur du SAOS.**

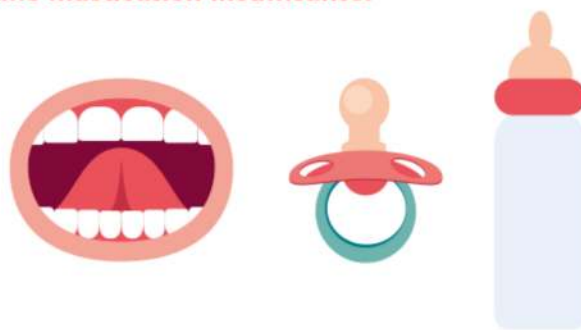


**Les impacts d'un TROS non soigné sur la santé des enfants sont graves**, avec des conséquences neuro-cognitives (TDAH, échec scolaire), cardiovasculaires (hypertension) et métaboliques (obésité, retard de croissance...)

## LES CAUSES D'UN TOM

Voici les principaux facteurs générateurs de TOM :

- **les allergies,**
- **une hypertrophie** des végétations et/ou amygdales,
- **le frein lingual trop court,**
- **des habitudes nocives**, comme la succion excessive et prolongée d'une tétine, d'un biberon ou du pouce,
- **une mastication insuffisante.**



## LES OBJECTIFS DE LA THÉRAPIE OROFACIALE MYOFONCTIONNELLE, ET LA PRÉVENTION DE TOM

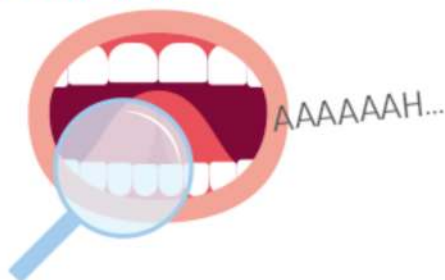
Un dépistage et une thérapie précoces vous permettront d'éliminer les habitudes nocives et de rétablir :

- **la posture correcte de la bouche au repos** (langue au palais, dents sans contact, lèvres fermées doucement),
- **une respiration nasale exclusive,**
- **une bonne mastication,**
- **une déglutition normale,**
- **une bonne posture corporelle.**



## IDENTIFIER ET AGIR... TÔT !

Il est crucial d'apprendre à repérer au plus tôt les premiers signes d'une dysfonction car ils passent souvent inaperçus. Pour cela, il faut d'abord comprendre le fonctionnement normal de la sphère buccale. Plus la prise en charge sera précoce (la période critique se situe de 0 à 3 ans), **plus les traitements orthodontiques longs et contraignants pourront être évités ou diminués par la suite, contribuant ainsi à un développement crânio-facial normal, et donc au bien-être de nos enfants.**



## OÙ ET COMMENT S'INFORMER ?

**Parents, futurs parents, toute personne intéressée par la bonne santé des enfants**, je vous invite à vous informer au mieux pour en apprendre davantage sur ces nombreux troubles, en vous rapprochant des professionnels de santé compétents dans ce domaine.

Je peux vous proposer **des présentations en visio-conférence ou en réunion par petits groupes, ainsi que des consultations individuelles au cas par cas.** Nous aborderons ensemble le développement crânio-facial, les étiologies d'un TOM, pourquoi certains gestes et réflexes sont importants à adopter et d'autres à éviter. En cas d'un TOM déjà présent, nous examinerons les solutions adaptées à l'âge de l'enfant concerné.



**Katerina Tomsova**  
professionnelle de santé spécialiste  
en thérapie orofaciale myofonctionnelle  
[www.lapreventiondetom.fr](http://www.lapreventiondetom.fr)  
[bonjour@lapreventiondetom.fr](mailto:bonjour@lapreventiondetom.fr)