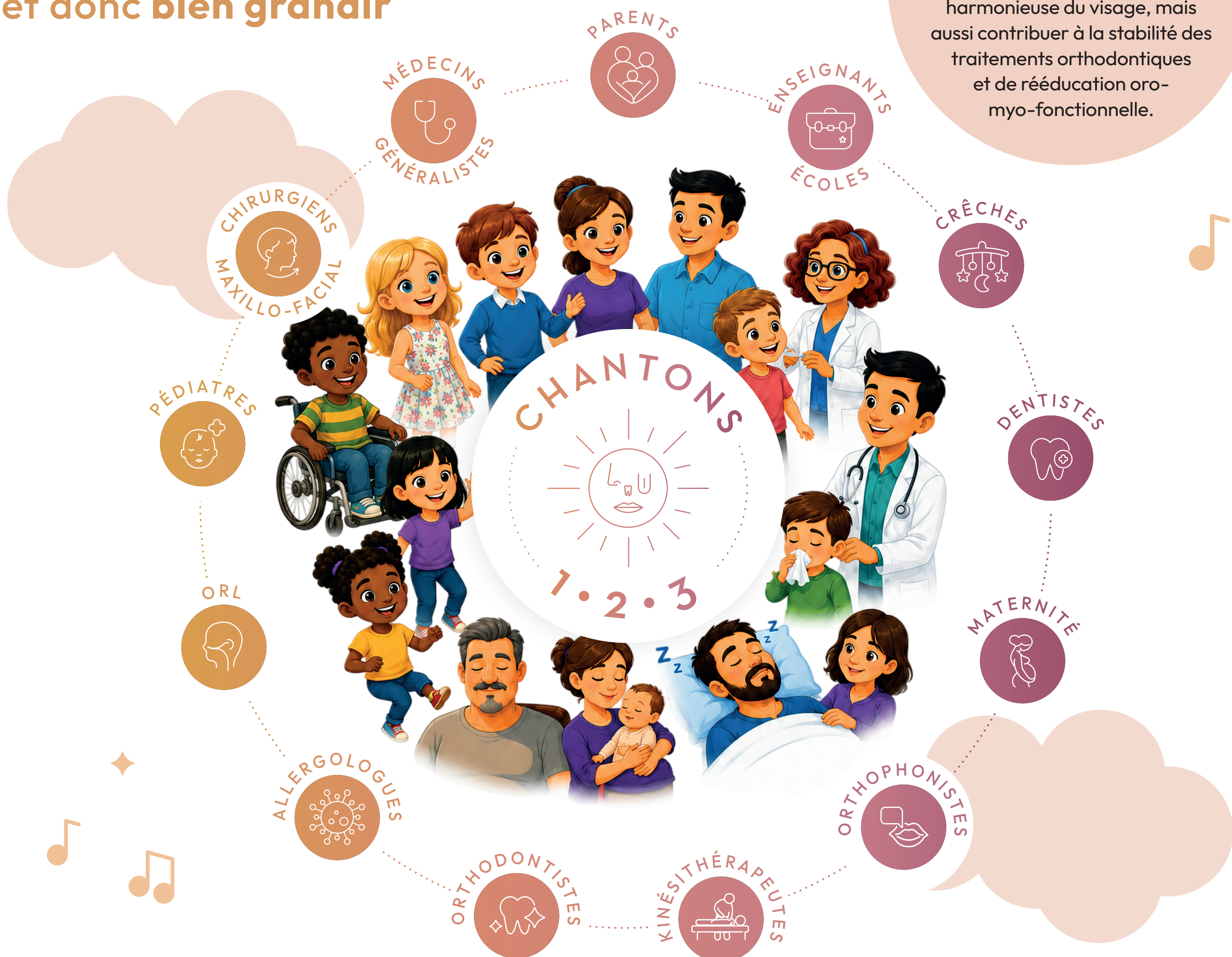


Chantons1-2-3

**Le langage commun
pour bien respirer, bien dormir
et donc bien grandir**

La prévention des soins, ensemble

Chantons1-2-3 est un langage commun utilisé par les familles et les professionnels de santé pour favoriser une bonne respiration, un bon sommeil et une croissance harmonieuse du visage, mais aussi contribuer à la stabilité des traitements orthodontiques et de rééducation oro-myo-fonctionnelle.



Le 1-2-3 : nos 3 repères essentiels



1 Je respire par le nez

Pour mieux oxygéner mon corps et mon cerveau, et favoriser une bonne croissance.



2 La langue au palais

Au repos et lors de la déglutition, sans pousser en avant sur les dents, pour favoriser une bonne croissance, une bonne déglutition et une parole harmonieuse.



3 Les lèvres fermées

Au repos, pour protéger mes dents, favoriser la respiration nasale et mieux dormir.

Quand le 1-2-3 n'est pas équilibré

Des difficultés peuvent apparaître à tout âge :



Sommeil perturbé



Croissance du visage perturbée



Déformations orthodontiques



Difficultés de mastication, de déglutition ou de parole



Conséquences à long terme



Scannez pour apprendre le 1-2-3

www.chantons1-2-3.fr

Parlons le même langage

Prévention
Prévenir pour mieux accompagner.

Bienveillance
Un message positif et accessible à tous.

Partage
Un langage commun entre familles, patients et professionnels.

Engagement
Bénévolat, gratuité, aucun conflit d'intérêt.