EXERCICES DE LA LANGUE

Date	Heures de port en journée	Réveil avec En bouche	**Détendre le frein de la langue**				**Déglutition**		**Musculation Des lèvres**	**Détendre le menton**	
			Touche le palais- Ouvre	Ouvre- Touche le palais	Ventouse	Vague arrière					