PRÉVENTION©
Naso-bucco-sommeil

Fiche – Hygiène nasale

1- JE ME MOUCHE EFFICACEMENT UNE NARINE APRÈS L'AUTRE

Pour t'entrainer à te moucher, sers-toi d'une "TROMPETTE de belle-mère" !

1- Ferme une narine avec ton doigt
2- Avec l'autre main, place la trompette dans l'autre narine
3- Souffle dans ta narine pour dérouler complètement la trompette et faire du bruit
4- Fais la même chose avec l'autre narine

Entraine toi ensuite avec un mouchoir en bouchant une narine à chaque fois pour moucher l'autre narine. Bravo !

2- JE FAIS LE LAVAGE DE NEZ A GRAND VOLUME ET FAIBLE PRESSION

QUAND ?

- Dès la respiration est buccale jour et/ou nuit (+ si ronfle, bave)
- Dès que le nez est pris : Matin et soir en se mouchant AVANT.

Quel matériel ?

- Seringue d'irrigation nasale (10 à 20 ml / narine)
- Rhinohorn
- Respimer, Rhinicur

Quelle solution ?

- Sérum physiologique pour irrigation (flacon 1L)
- Solution saline isotonique : 1 L d'eau en bouteille + 9 g sel sans additif

On verse le liquide dans un verre propre avant de s'en servir pour ne pas contaminer la solution

3 - JE FAIS LE TIGRE PUIS LE COCHON.

Je ne me mouche pas fort pour ne pas me faire mal aux oreilles .

0-2 ans

+ de 3 ans