

Munnmotoriske øvelser

(fokus på tungeøvelser)

Utydelig og slapp uttale kan være tegn på at musklene i munnen har nedsatt funksjon. Det blir viktig å styrke tunga og få bedre kontroll på bevegelsene for å mestre rulle-r. Bevegelighet, kraft og hurtighet i tungen er avgjørende for å snakke tydelig og bearbeide mat.

Dersom mange av dem er vanskelige å få til, anbefales det å øve på dem i en periode før dere går videre.

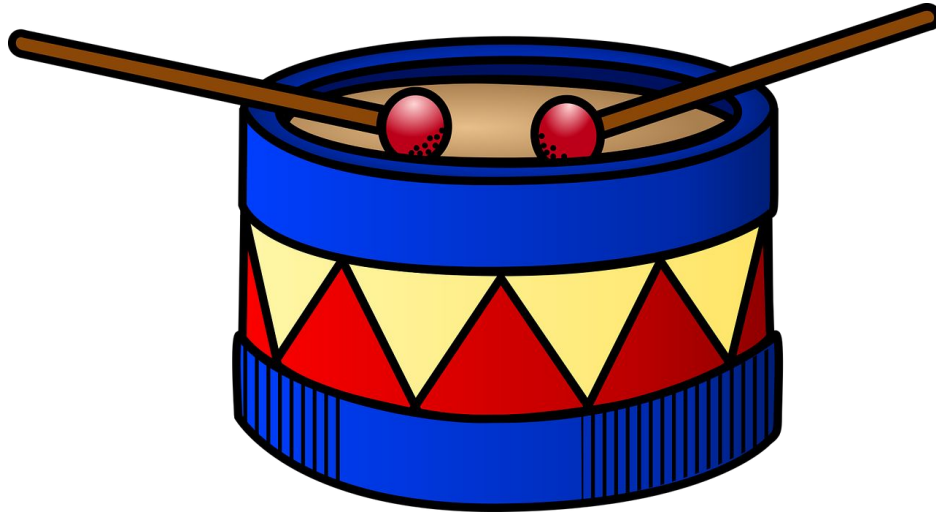
Bruk speil!

“Ri på hesten”: lag klikkelyder ved å legge tungen opp mot ganen



“Tromme”: tunga slår bak fortennene oppe: “Dd - Dd - Dd - Dd - Dd”

- hold avstand mellom tennene
- det er bare tunga skal jobbe her (ikke kjeven)

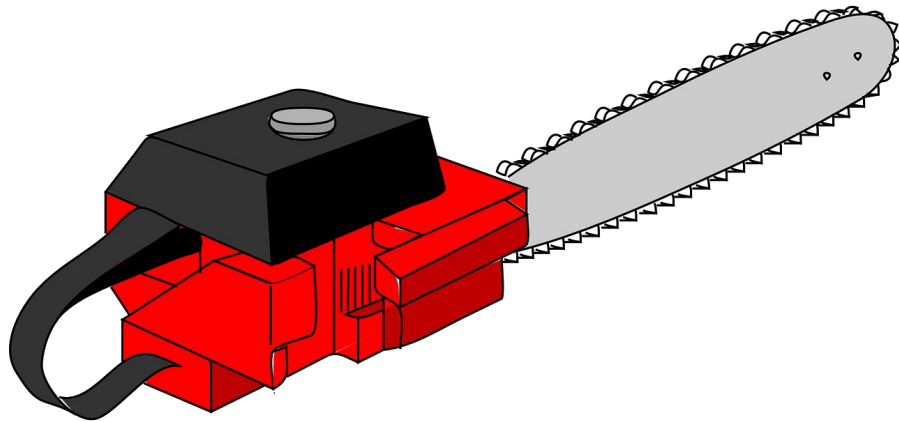


“Blås ut lyset”: legg bred tunge på overleppa og send luftstrømmen rett frem, kjenn på luftstrømmen

- prøv å legge bred tunge bak fortennene og send ut luft (åpne mellom kjevene)



“Motorsag”: legg bred tunge ca. 1 cm bak fortennene oppe og hold på “Dzh”-lyd, hold avstand mellom tennene



“Vi maler tak”: før tunga frem og tilbake på ganen oppe

- pass på at tunga tar på ganen, gjør flere bevegelser, hold avstand mellom tennene



“Vippehuske”: vipp tunga opp og ned bak fortene flere ganger, hold avstand mellom tennene



“Vi pusser tennene”: tunga pusser tennene først oppe og etterpå nede (husk på de bakerste jekslene)

