

Ćwiczenia języka po przecięciu wędzidełka języka

Zaproponowane poniżej ćwiczenia należy wykonywać przy szeroko otwartej buzi, dwa razy dziennie (najlepiej rano i wieczorem) zaczynając od trzeciego dnia po zabiegu przecięcia wędzidełka języka.

- * unoszenie czubka języka do górnych siekaczy
- * układanie szerokiego języka na górnych zębach
- * dotykanie czubkiem języka każdego zęba na górze i na dole
- * unoszenie języka do podniebienia twardego
- * kierowanie czubka języka w stronę podniebienia miękkiego
- * „dzięcioł” - szybkie dotykanie czubkiem języka wałka dziąsłowego za górnymi siekaczami
- * „glonojad” - przysysanie języka do podniebienia
- * kląskanie językiem
- * kierowanie czubka języka do kącików ust
- * oblizywanie górnej wargi oraz zębów górnych
- * „musztra”-wykonywanie ruchów języka
 - „góra”-język na górnej wardze
 - „lewa” - czubek języka kierujemy do lewego kącika ust;
 - „dół” - układamy języka na dolnej wardze;
 - „prawa” - kierujemy języka do prawego kącika ust
- * wypychanie językiem policzków
- * naśladowanie czynności picia mleka przez kotka
- * zdejmowanie językiem kawałków andrutów/ ryżu prażonego/chrupek kukurydzianych z górnej wargi.

Opracowanie: Katarzyna Pawelec logopeda