



Übungen für Zunge und Lippen

für Posi-Trainer, individuelle MVP, Stimulations-Platte

1. Zunge an de Ruheplatz hinter die oberen Schneidezähne legen.
2. Zunge ansaugen und an den Gaumen drücken, dabei den Mund weit aufmachen.
3. Nasenatmung: tief ein- und ausatmen, Lippen zusammen halten, und dabei abwechselnd 1 Nasenloch zuhalten.
4. Eßpapier in Streifen schneiden und zwischen die Lippen legen, damit die Lippen immer zusammen bleiben
5. Eßpapier auf die Zunge legen, an den Gaumen drücken und dabei schlucken.
6. Immer daran denken, den Unterkiefer vorzuschieben und die vorderen Zähne aufeinander zu setzen
7. Omasprache

Möglichst viele Erinnerungszettel anbringen! Gummiklammer so oft wie möglich tragen, auch als Zahnschutz beim Sport!

Dein Praxisteam

Dr.Gisela Zehner