

Übungen für eine harmonische Funktion der Zunge

Die Stellung der Zähne und die Breitenentwicklung der Zahnbögen sind in großem Maß abhängig von der Funktion der sie umgebenden Strukturen (u.a. Zunge und Lippen).

Um die Entwicklung positiv zu beeinflussen, ist ein **harmonisches Zusammenspiel von Nasenatmung, Zungenruhelage, Lippenfunktion (Mundschluss) und Zungenfunktion (Schlucken und Sprechen)** notwendig.



Idealerweise atmet der Mensch durch die Nase. Dabei liegt die Zunge mit ihrer gesamten Oberfläche dem Gaumen an (Zungenruhelage), wobei die Zungenspitze hinter den oberen Frontzähnen liegt und diese nicht berührt. Die Zähne werden leicht auseinander gehalten (Ruheschewebe). Beim Schlucken werden die Zahnreihen aufeinander gedrückt und die Zunge nach oben hinten gegen den Gaumen orientiert, dabei bewegt sie sich nicht von der Stelle.



Zungenfunktionsübungen:

Die Zungenspitze sollte etwa 2mm hinter den oberen Schneidezähnen am vorderen Gaumen liegen. Hier ist der „**Lieblingsplatz**“ der Zungenspitze! Der Zungenrücken (die Oberfläche der Zunge) liegt wie ein Delfin flächig dem Gaumen an.

1. Ruhelageübung:

Lass deine Zungenspitze bei geschlossenen Lippen und leicht geöffneten Zähnen am „**Lieblingsplatz**“! Beobachte, ob dein Zungenrücken wie ein Delfin dem gesamten Gaumen anliegt. Atme dabei ruhig durch die Nase! Du erreichst die Ruhelage indem du deine Zunge an den Gaumen ziehst oder saugst. Jetzt öffnest du den Mund und versuchst dabei die Zunge am Gaumen zu halten (**ZAP=Zunge am Platz**). Im Spiegel siehst du nun die Unterseite der Zunge und dein Zungenbändchen.

2. Sprechübung:

Beobachte, wo deine Zunge liegt, wenn du den Laut „L“ und Wörter mit „L“ (lachen, laufen, Lehrer, lesen, leise...) bildest.
Sprich mehrmals Worte mit „L“ laut.

Trainiere laut oder auch leise z.B. beim Spielen, Zuhören, Fernsehen, Laufen, stillen Lesen, Schreiben, Hausaufgaben machen, im Bus, in der Schule und **vor dem Einschlafen!**

Deine Eltern können dir helfen, indem sie als Erinnerung „ZAP“ sagen und du die Zunge am Gaumen hältst und dabei den Mund öffnest (**ZAP=Zunge am Platz**).

3. Zungenplatzierungsübungen:

Bewege deine Zunge mit geöffnetem Mund:

- von Mundwinkel zu Mundwinkel
- von Wange zu Wange
- vom hinteren Gaumen weit aus dem Mund heraus und wieder hinein
zwischendurch soll deine Zungenspitze den „Lieblingsplatz“ schnell auffinden und mit dem gesamten Rücken am Gaumen anliegen (**ZAP**)

4. Schnalzübungen:

Lippen und Zahnreihen sind geöffnet.

Die Zungenspitze wird an den „Lieblingsplatz“ gelegt.

Anschließend wird die ganze Zunge am Gaumen festgesaugt. (**ZAP**)

Schnell ziehst Du die Zunge herab, dadurch wird ein schnalzender Knall erzeugt.

(ca. 10x nacheinander mehrmals täglich üben)

5. hinteres Schnalzen:

Übe das Schnalzen wie bisher, aber nun muss die Zungenspitze am „**Lieblingsplatz**“ liegen bleiben.

(ca. 10x nacheinander mehrmals täglich üben)

Die Übungen 4 und 5 werden auch bei geschlossenen Zahnreihen geübt, sobald sie mit geöffnetem Mund beherrscht werden.

6. Salzstangenübung:

- Lege ein Stück Salzstange auf deine Zungenspitze.
- Drücke die Zungenspitze mit der Salzstange an den „Lieblingsplatz“ und den Zungenrücken wie beim Schnalzen an den Gaumen. **(ZAP)**
- Schließe die Zahnreihen und lass die Lippen geöffnet.
- Schlucke den Speichel herunter, wobei die Zungenspitze mit der Salzstange am „Lieblingsplatz“ liegen bleiben muss.

Überlege, ob deine Zunge die richtigen Bewegungen gemacht hat:
Die Zungenspitze ist am „Lieblingsplatz“ liegen geblieben, die Zunge hat sich nicht zwischen die Zahnreihen geschoben. Die Lippen sind entspannt.

Mach eine kurze Pause und übe anschließend noch weitere 5x den ganzen Vorgang.
(empfohlen wird mehrmaliges Üben am Tag)

7. Schlucken von Flüssigkeit:

- Nimm einen möglichst kleinen Schluck Wasser in den Mund.
- Leg die Zungenspitze an den „**Lieblingsplatz**“.
- Drück die ganze Zunge bei geschlossenen Zahnreihen an den Gaumen und schlucke.

-

Die Lippen bleiben während des Schluckvorganges geöffnet.

Überlege, ob deine Zunge die richtigen Bewegungen gemacht hat:

Die Zungenspitze ist am „**Lieblingsplatz**“ liegen geblieben, die Zunge hat sich nicht zwischen die Zahnreihen geschoben. Die Lippen sind entspannt.

Wiederhole den Vorgang 10x hintereinander, und zwar mehrmals täglich!

8. Schlucken von fester Nahrung:

Kaue einen kleinen Bissen sehr gut durch.

Beobachte, ob sich der Speisebrei auf der Mitte deines Zungenrückens befindet.

Drücke die ganze Zunge an den Gaumen, schließ die Zahnreihen und schlucke.
(Die Lippen bleiben dabei noch geöffnet.)

Kontrolliere, ob du die richtigen Bewegungen gemacht hast.

Dasselbe führe nun mit geschlossenen, entspannten Lippen durch.

Wechsle das Schlucken mit geöffneten und geschlossenen Lippen 5x ab und übe täglich mehrmals.

Später schluckst du nur noch mit geschlossenen und dabei entspannten Lippen.

9. Schlucken bei den Mahlzeiten:

Bei jeder Mahlzeit schluckst du 2 Bissen ganz bewusst und überlegst nach jedem Schlucken, wie der Ablauf gewesen ist.

Nach 14 Tagen steigerst du dich auf 4 Bissen pro Mahlzeit und dann von Woche zu Woche auf bis zu 10 bewussten Schluckvorgängen pro Mahlzeit.

10. Schlucken vor dem Einschlafen:

Im Bett kurz vor dem Einschlafen schluckst du 3x ganz bewusst mit geschlossenem Mund und kontrollierst alle Bewegungsabläufe.