



Zungenturnübung

- Zunge locker hinter den unteren Schneidezähnen am Mundboden liegen lassen
- Zunge langsam und gerade nach vorne herausstrecken
- Zungenspitze locker an den Gaumen legen (ohne und mit Gummiring) und Zunge dann wieder herausstrecken
- Gummiring mit der Zungenspitze am Gaumen festhalten und langsam im Kopf bis 10 (15, 20) zählen, dann Zunge wieder heraus strecken
- Gummiring mit der Zungenspitze am Gaumen festhalten, Zähne zusammenbeißen und die Luft zwischen den Zähnen einziehen

Das richtige Schlucken (3 mal täglich 12 mal)

- Gummiring liegt auf der Zungenspitze
- Zunge wird hinter den oberen Schneidezähnen hingelegt (1 cm)
- Zähne zusammenbeißen
- Lippen sind geöffnet
- Schlucken

Zunge in Ruhestellung (1 mal täglich 5 Minuten)

- Gummiring liegt auf der Zungenspitze, Zungenspitze wird hinter die oberen Schneidezähne gelegt
- Zähne und Lippen werden leicht geschlossen
- Diese Stellung wird 5 Minuten beibehalten

Schluckübung 1 – 2 – 3 (3 mal täglich 12 mal)

- Gummiring auf die Zungenspitze legen
- Zungenspitze am Gaumen hinter die oberen Schneidezähne legen, Zähne zusammenbeißen, Lippen aber bleiben geöffnet
- Schlucke, indem die Zunge nach oben und hinten gezogen wird

► **Abb. 1** Übungsanleitung eines Kieferorthopäden nach Garliner, wie sie vor etwa 35 Jahren üblich war und noch immer verwendet wird.