



## Zungen- und Schluckübungen

### Zungenturnübung / „Zunge am Platz“ Übung

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

### Das richtige Schlucken (3x täglich 12x)

- Der Gummiring liegt auf der Zungenspitze.
- Die Zunge wird hinter die oberen Schneidezähne gelegt (1 cm).
- Die Zähne zusammenbeißen.
- Die Lippen sind geöffnet.
- Schlucken.

### Zunge in Ruhestellung (1x täglich 5 Minuten)

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

### Schluckübung 1-2-3 (3x täglich 12x)

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