

Har du talt med din kæbe i dag?



Øvelser med lyd:

- Sig "mmmmm" med lukket mund og store gumlende kæbebevægelser. Lad stemmen glide op og ned.
- "Yam-Yam". Lydøvelse med store, gumlende kæbebevægelser. Lad som om du tygger drøv eller tygger et stort stykke kød og lav bløde, åbne lyde imens (Yam-yammm, mom-mom-mommm...mam-mam-mammm..)
- Sig følgende med bløde og store kæbebevægelser
 - Ma-ma-ma-ma (A som i Arne)
 - Va-va-va-va
 - Ja-ja-ja-ja
 - Arne, arme, harme, karme, varme, larme, rare, narre, vare, hare, klare
 - Karen, Maren, Mette, sloges om en hætte
 - Anna Andersen arbejder alene på apoteket
 - Der er mange lange sange i sangbogen
 - Mandag aften får vi varm rabarberkage
 - Maja fra Mariager møder Mads fra Maribo
 - Har du ondt i armen?
 - Radiatoren er stadig varm
 - Det var bare helt fantastisk
 - Karamellen satte sig fast i tanden

Bevidstgørende øvelser:

- Læg fingerspidserne lige foran øret/på kæbeledet. Bid sammen. Slip så og lad kæben hænge. Mærk forskellen på spændt og afspændt kæbe.
- Sid med fingeren i mundvigen mellem tænderne. Tæl til 20 eller sig alle ugedage. Kig på fingeren – er der mærker? Prøv nu igen og se, om du kan slippe så meget i kæberne, at der ikke kommer mærker i fingeren.
- Læg mærke til, hvornår du bider sammen i kæben i løbet af dagen. Tag dig selv i det og giv slip – der skal være en lille afstand mellem tænderne selvom munden er lukket. Læberne ligger blødt mod hinanden. Tungen hviler i ganen bag fortænderne i overmunden.

Stræk og massage:

- Massér din kæbe. Start fra kæbekanten med 3 fingerspidser og massér i små cirkler op mod kindbenet. Gå derefter op på tindingen og massér med 4 fingre fra øret og opefter.
- Stræk din kæbemuskel med fingerspidserne. Start med 4 fingre helt oppe fra panden, nedover kindbenet og træk blidt ned til kæbekanten. Tungen ligger bag tænderne i undermunden. Husk god hoved-/nakkeholdning.
- "Skriget". Læg håndrødderne under kindbenet og træk nedover kind-/kæbekant. Hold et kort øjeblik på kæben (munden står nu helt åben).

Kæbebevægelighed:

- Sid foran spejlet. Sæt tungen op i ganen (som om du skulle sige lyden "nnnnn") mens du åbner og lukker munden langsomt. Gentag 6-8 gange. Lav øvelsen 6-8 gange dagligt.
- Lad som om du tygger tyggegummi med store, langsomme bevægelser og åben mund.