

Oefeningen voor de lippen, de tong en ademen door de neus

Oefen het ademen door de neus

- houd een ijslolliestokje of een knoop (aan een touwtje) tussen de lippen (niet tussen de tanden) als er voorgelezen wordt. In het begin is een minuut genoeg. Oefen dit wel iedere dag. Gebruik de knoop ook bij het tv kijken. Je kunt hem ook in je hand houden. Daardoor weet je dat je lippen gesloten moeten blijven.
- lippen losjes op elkaar. Doe alsof je een heerlijke bloem ruikt. Of: welke lekkere luchtjes en vieze luchtjes ruik je in huis?
- maak een reuk-memory. Vul steeds twee zakjes met dezelfde geurtjes (zeep, kaneel, shampoo, koekje, enz.). Maak er een stapel van en zoek de zakjes met dezelfde geur bij elkaar.
- zoem een liedje op de mmmm, zonder dat de lippen van elkaar komen.

Oefen de kracht in de lippen

- houd de lippen tien tellen stevig op elkaar.
- maak met de lippen een klein rondje. Probeer dit ook tien tellen vol te houden.
- geef kusjes (echte en in de lucht). Zachte kusjes en klapzoenen.
- maak kusjes op papier met gestifte lippen.
- zeg met en zonder geluid: aa-oe, ie-aa, uu-aa, oo-ee. Doe een sirene na: ie-oe, taa-tuu.
- vouw de bovenlip over de onderlip en daarna de onderlip over de bovenlip.
- vouw de lippen om de tanden. Dan ziet er uit alsof je geen tanden hebt.
- trek 'gekke' bekken.
- maak een poezensnor. Houd een potlood of een rietje tussen de bovenlip en de neus.
- eet een dropveter zonder de handen te gebruiken.
- doe blaasspelletjes, zoals bellen blazen of blaasvoetbal.

Oefen de tongspieren

- beweeg de tong afwisselend in de richting van de neus en de kin (5x). De onderkaak mag niet meebewegen.
- beweeg de tong van links naar rechts (5x). De onderkaak mag ook hierbij niet meebewegen.
- lik met de tong de lippen af (smeer er iets lekkers op, bijvoorbeeld pindakaas of jam).
- wijs met de tongpunt één voor één alle tanden en kiezen aan.
- 'poets' alle tanden en kiezen met de tongpunt aan de voor- en achterkant.
- klak als een paard met de tong tegen het gehemelte.
- steek de tong uit. Maak hem eerst heel breed en daarna spits.
- zing liedjes op 'lalala'. Laat anderen raden welk liedje het is.

Waar kan ik terecht met vragen over mondgewoonten?

Wilt u meer informatie of advies over mondgewoonten? Neem dan contact op met de logopedist van GGD Noord- en Oost-Gelderland op telefoonnummer 088 – 443 30 00.