

Oefenvel: **Slikken**



De juiste positie voor je tong

Je tong moet losjes tegen je boven gehemelte (bovenkaak) liggen. Ontdek de juiste plek voor je tong.

We noemen dit het 'klak-plekje':

- Duw met je duim achter je boventanden op de ribbeltjes
- Leg het puntje van je tong op dit plekje
- Kiezen bijna op elkaar
- Lippen losjes op elkaar
- Door je neus ademen



Als je de juiste plek voor je tong hebt gevonden, dan moet je je tong 'leren' om altijd op deze plek te liggen. Dit kun je oefenen door er zo vaak mogelijk aan te denken. Kies een paar vaste oefenmomenten. Bijvoorbeeld als je de tv aanzet, als je naar bed gaat, als de pauze begint, als je in de auto zit en je moet wachten voor een rood stoplicht ...verzin het zelf maar.

Tips voor ouders:

- Vertel uw kind waarom het belangrijk is om de oefeningen te doen.
- Probeer elke dag even te oefenen. Houd het ritme erin.
- Stop als de tijd om is. Tien minuten per dag is voldoende.
- Heb geduld en geef een compliment als het goed gaat.

Oefenvel voor slikken met de juiste tonghouding

Oefen eerst voor een spiegel, zodat je goed kunt zien of je tong achter de tanden blijft. Houd bij het oefenen je lippen breed open, dan kun je beter zien wat je tong doet.

- 1** Klak met je tong. Hierbij moet de tongpunt tegen het 'klak-plekje' staan. De rest van de tong "zuig" je omhoog tegen het gehemelte. Probeer nu héél langzaam te klakken, zodat je tong een paar tellen plat tegen het gehemelte blijft "geplakt". Hoeveel tellen kun je dat volhouden?





- 2 Zet de tongpunt tegen het klakplekje. Doe daarna je kiezen op elkaar, maar houd je lippen breed open! Denk maar aan lachen. Slik nu het speeksel door, terwijl je met de tongpunt tegen het klak-plekje duwt. Je tong mag niet tegen je tanden komen. De tongpunt blijft tijdens het slikken tegen het klak-plekje duwen.
- 3 Neem een hapje vla of yoghurt. Slik het nu door op de manier zoals je ook speeksel doorslikt. Dus: Hapje vla - tongpunt tegen het klak-plekje - meteen daarna je kiezen op elkaar (lippen open) - en slikken maar! Als het heel goed gaat, mag je ook met je lippen dicht slikken. Maar...wel goed blijven voelen of de tongpunt tegen het klak-plekje blijft staan.
- 4 Probeer het slikken met de goede tonghouding met vast voedsel (fruit, brood, vlees, enzovoort). Doe dit eerst met je lippen breed open (zodat je kunt zien wat je doet) en als dat goed gaat met je lippen dicht. Blijf wel goed voelen of je tongpunt tegen het klak-plekje blijft staan.
- 5 Slik vloeistoffen (bijvoorbeeld water, limonade of melk) op de geleerde manier. Blijf erop letten dat je tussendoor je speeksel op de geleerde manier doorslikt, dus met de tong op het klak-plekje. Je moeder of vader kunnen onverwachts aan je vragen om even te slikken. In het begin kun je dat dan nog met je lippen open doen, zodat mama of papa kunnen zien of je tong achter je tanden blijft. Later moet je het natuurlijk ook met de lippen dicht kunnen. Je voelt dan zelf of je tong op de goede plek staat.



Succes met oefenen!

