

Mond oefeningen

Deze mond oefeningen zijn bedoeld om de mondspieren te versterken, waardoor de lipsluiting (neusademing) en de articulatie kan verbeteren.

Tong oefeningen

De tong moet het werk doen en dus niet de kaak, de kin of de lippen! Het werkt beter om een paar keer op een dag kort te oefenen dan één keer een lange tijd!

- Lik als een poes vla, yoghurt, hagelslag of iets anders lekkers op van een schoteltje.
- Steek de tong heel ver uit.
- Probeer met de tong de neus en de kin aan te tikken: laat de punt van de tong op en neer wippen.
- Doe de mond wijd open: tik dan de boven- en onderlip om beurten aan.
- Smeer iets lekkers (pindakaas of jam) om de mond en lik het af.
- Pak met de tong rozijntjes van de tafel: de handen mogen niet gebruikt worden en de tafel mag niet nat worden!
- Slinger de tong tussen de mondhoeken heen en weer.
- Klak als een paard met de tong tegen het gehemelte.
- "Poets" alle tanden en kiezen met de tongpunt aan voor- en achterkant.
- Wijs met de tongpunt één voor één de tanden en kiezen aan: tel ze maar!
- Vang regendruppels of druppels van de douche op met de tong.
- Maak met de tong een rondje over de lippen, linksom en rechtsom.
- Steek de tong uit: maak hem eerst heel breed en daarna spits.
- Laat de tongpunt achter de tanden op en neer wippen.
- Zing liedjes op "lalala"; laat anderen raden welk liedje het is.
- Veeg met de tong het gehemelte van voor naar achter schoon.
- Wijs met de tong allerlei dingen in de kamer aan.

Lip oefeningen

- Houd de lippen tien tellen stevig op elkaar.
- Maak met de lippen een klein rondje. Probeer dit tien tellen vast te houden (een "varkenssnoetje").
- Lipratelaar: blaas tegen de lippen zodat ze gaan trillen (briesen als een paard).
- Geef kusjes (écht en in de lucht): zachte kusjes en klapzoenen.
- Maak kusjes op papier met gestifte lippen.
- Stift de lippen en wrijf ze over elkaar óf doe alsof.
- Zeg mét en zonder geluid: aa - oe, ie - aa, uu - aa, oo - ee. Doe een sirene na: ie - oe, taa - tuu.
- Laat de tanden zien als een boze hond: de kiezen blijven op elkaar.
- Vouw de bovenlip over de onderlip en daarna de onderlip over de bovenlip.
- Vouw de lippen om de tanden als iemand zonder tanden.
- Trek "gekke bekken".
- Maak een poezensnor: houd een potlood of een rietje tussen de bovenlip en de neus.
- Houd een thee- of eierlepeltje tussen de lippen: leg er een dropje of rozijntje op en laat het tien tellen liggen.
- Neurie een liedje.
- Eet een dropveter of een spaghettisliert op zonder de handen te gebruiken.
- Doe blaasspelletjes, zoals bellen blazen en blaasvoetbal.

Tot slot

Heeft u vragen of behoefte aan een persoonlijk advies, dan kunt u terecht bij de logopedist van de GGD Gelderland Midden (afdeling Jeugdgezondheidszorg) die uw school bezoekt. U vindt het telefoonnummer hieronder.

Telefoonlijn JGZ: 088 - 355 6000 (u komt in een keuzemenu)
Bereikbaar op werkdagen

Internet: www.vggm.nl/jeugdgezondheid