

ĆWICZENIA JĘZYKA.

W początkowej fazie terapii zaleca się wykonywanie każdego ćwiczenia 10 razy dziennie. Dostosuj ćwiczenia, dokładność, wypowiedzi i częstotliwość w oparciu o indywidualne potrzeby dziecka.

Uniesienie czubka języka.

Otwórz usta i unieś czubek języka na górnym wałku dziąsłowym, tuż za zębami. Stabilnie utrzymuj żuchwę. Wykonaj ćwiczenie 5 razy z rzędu.

Lateralizacja.

Otwórz usta i przesuwaj język na boki, dotykając na przemian każdego kącika ust, jednocześnie utrzymując stabilnie żuchwę. Wykonaj ćwiczenie 5 razy z rzędu.

Ssanie języka.

Otwórz usta i unieś język do podniebienia. Zasysaj język do podniebienia, przytrzymaj. Wykonaj ćwiczenie 5 razy z rzędu.

Ssanie i rozciąganie języka.

Unieś język do podniebienia i przytrzymaj ssanie podniebienia, a następnie otwórz usta tak szeroko, jak to możliwe. Wykonaj ćwiczenie 5 razy z rzędu.

Klaskanie językiem.

Umieszczając język na podniebieniu, zasysaj go, aż klaśnie (wyda odgłos klikania lub trzaskania). Umieść język na podniebieniu. Zaczynij nim zasysać podniebienie, aż nie będzie już w stanie wytrzymać i klaśnie. Wykonaj ćwiczenie 5 razy z rzędu.

Uniesienie tylnej części języka.

Wymów „k-k-k”, aby poczuć, jak unosi się tylna część języka. Po wypowiedzeniu „k-k-k”, przytrzymaj w górze tylną część języka przez 5 sekund. Wykonaj ćwiczenie 5 razy z rzędu.

Unoszenie języka tył-środek-przód.

Otwórz usta, podnieś po kolei tył języka, środek języka i czubek języka, aby wytworzyć ssanie podniebienia. Zachowaj wskazaną kolejność podnoszenia części języka. Wykonaj ćwiczenie 5 razy z rzędu.

ĆWICZENIA JĘZYKA.

W początkowej fazie terapii zaleca się wykonywanie każdego ćwiczenia 10 razy dziennie. Dostosuj ćwiczenia, dokładność, podpowiedzi i częstotliwość w oparciu o indywidualne potrzeby dziecka.

Miska z języka.

Umieść język na podniebieniu, tak jak podczas klaskania językiem. Utrzymując obrzeża języka w górze, odklej jego środek i opuść go do momentu utworzenia miseczki. Po opanowaniu tej umiejętności weź mały łyk wody i przytrzymaj ją przez 5 sekund w „miseczce” utworzonej przez język. Następnie powoli przesunij język do tyłu i połknij wodę. Spróbuj to zrobić, trzymając zęby domknięte. Wykonaj ćwiczenie 5 razy z rzędu.

Zasysanie powietrza (ćwiczenie dla osób ze zgryzem otwartym).

Zaciśnij zęby. Odciągnij język do tyłu, tak aby czubek języka dotykał górnej, tylnej części podniebienia. Otwórz szeroko wargi i wciągaj powietrze bardzo szybko i mocno. Następnie przełknij. Można użyć lusterka, aby upewnić się, że język jest cofnięty i nie dotyka zębów. Wykonaj ćwiczenie 5 razy z rzędu.

Pozycja spoczynkowa języka.

Gdy nie rozmawiasz usta powinny być zamknięte. W tym czasie czubek języka powinien dotykać miejsca, które znajduje się tuż za górnymi przednimi zębami na dziąśle, a nie na zębach. Tylna część języka powinna być również w górze, tworząc „przyssawkę” na podniebieniu. Usiądź w ten sposób z językiem w tej pozycji i policz do 10. Wykonaj ćwiczenie 5 razy z rzędu.

ĆWICZENIA JĘZYKA.

W początkowej fazie terapii zaleca się wykonywanie każdego ćwiczenia 10 razy dziennie. Dostosuj ćwiczenia, dokładność, wypowiedzi i częstotliwość w oparciu o indywidualne potrzeby dziecka.

<p>Unoszenie czubka języka.</p> 	<p>Otwórz usta i unieś czubek języka na górnym wałku dziąsłowym, tuż za zębami. Stabilnie utrzymuj żuchwę.</p>
<p>Lateralizacja.</p> 	<p>Otwórz usta i przesuwaj język na boki, dotykając na przemian każdego kącika ust, jednocześnie utrzymując stabilnie żuchwę.</p>
<p>Ssanie języka.</p> 	<p>Otwórz usta i unieś język do podniebienia. Zasysaj język do podniebienia, przytrzymaj.</p>
<p>Ssanie i rozciąganie języka.</p> 	<p>Unieś język do podniebienia i przytrzymaj ssanie podniebienia, a następnie otwórz usta tak szeroko, jak to możliwe.</p>
<p>Klaskanie językiem.</p> 	<p>Wykonaj ssanie podniebienia, a następnie klaśnij językiem.</p>
<p>Unoszenie tylnej części języka.</p> 	<p>Wymów „k-k-k”, aby poczuć, jak unosi się tylna część języka. Po wypowiedzeniu „k-k-k”, przytrzymaj w górze tylną część języka przez 5 sekund.</p>
<p>Unoszenie języka tył-środek-przód.</p> 	<p>Otwórz usta, podnieś po kolei tył języka, środek języka i czubek języka, aby wytworzyć ssanie podniebienia. Zachowaj wskazaną kolejność podnoszenia części języka.</p>
<p>Miska z języka.</p> 	<p>Unieś brzegi języka, aby utworzyć miseczkę, utrzymując stabilnie żuchwę.</p>

ĆWICZENIA WARG.

W początkowej fazie terapii zaleca się wykonywanie każdego ćwiczenia 10 razy dziennie. Dostosuj ćwiczenia, dokładność, podpowiedzi i częstotliwość w oparciu o indywidualne potrzeby dziecka.

Cofanie kącików ust.

Rozciągnij wargi w uśmiechu. Przytrzymaj wargi w tej pozycji. Rozciągnij wargi w ten sposób i policz do 10. Wykonaj ćwiczenie 5 razy z rzędu.

Wysuwanie warg.

Wypchnij wargi na zewnątrz i przytrzymaj. Wypchnij wargi w ten sposób i policz do 10. Wykonaj ćwiczenie 5 razy z rzędu.

Przytrzymywanie wargami.

Należy zacisnąć górną i dolną wargę tak, jakby trzymało się między nimi kartkę papieru i nie chciało, żeby ktoś ją wyrwał. Podczas ćwiczenia powinny być uwidocznione zmarszczki w nad górną wargą i pod dolną wargą na brodzie. Oznacza to, że zaangażowane są mięśnie i ćwiczenie wykonane jest prawidłowo. Zaciśnij wargi w ten sposób i policz do 10. Wykonaj ćwiczenie 5 razy z rzędu. Możesz wykonać to ćwiczenie np. z depresorem języka, papierem lub nicią dentystryczną między zaciśniętymi wargami (przytrzymuj mocno, delikatnie pociągając za przedmiot).

Nadęte policzki.

Nadymaj policzki, trzymając usta zamknięte. Nadymaj policzki w ten sposób i policz do 10. Wykonaj ćwiczenie 5 razy z rzędu.

Rozciąganie górnej wargi.

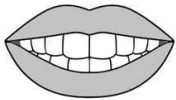
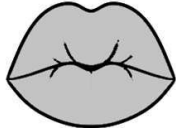

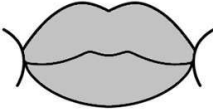


Otwórz szeroko usta i naciągnij wargi na zęby, przytrzymaj. Rozciągnij wargi w ten sposób i policz do 10. Wykonaj ćwiczenie 5 razy z rzędu.

Spinanie i wypychanie warg.

Spinanie warg poprzez wciągnięcie i energiczne wypchnięcie i rozluźnianie warg. Wykonaj ćwiczenie 10 razy z rzędu.

ĆWICZENIA WARG.

W początkowej fazie terapii zaleca się wykonywanie każdego ćwiczenia 10 razy dziennie. Dostosuj ćwiczenia, dokładność, podpowiedzi i częstotliwość w oparciu o indywidualne potrzeby dziecka.

<p>Cofanie kącików ust.</p> 	<p>Rozciągnij wargi w uśmiechu. Przytrzymaj wargi w tej pozycji.</p>
<p>Wysuwanie warg.</p> 	<p>Wypchnij wargi na zewnątrz i przytrzymaj.</p>
<p>Przytrzymywanie wargami.</p> 	<p>Przytrzymaj depresor języka, papier lub nić dentystyczną między zaciśniętymi wargami (przytrzymaj mocno, delikatnie pociągając za przedmiot).</p>
<p>Nadęte policzki.</p> 	<p>Nadymaj policzki, trzymając usta zamknięte.</p>
<p>Rozciąganie górnej wargi.</p> 	<p>Otwórz szeroko usta i naciągnij wargi na zęby, przytrzymaj.</p>
<p>Spięcie i wypchnięcie warg.</p> 	<p>Spinanie warg poprzez wciągnięcie i energiczne wypchnięcie i rozluźnianie warg.</p>

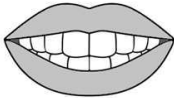
ĆWICZENIA POŁYKANIA.


W początkowej fazie terapii zaleca się wykonywanie każdego ćwiczenia 10 razy dziennie. Dostosuj ćwiczenia, dokładność, podpowiedzi i częstotliwość w oparciu o indywidualne potrzeby dziecka.

Ćwiczenia te są wymienione w kolejności, w jakiej powinny być wprowadzane. Po opanowaniu danej umiejętności należy przejść do następnego ćwiczenia.


Przełykanie śliny.	Zbierz niewielką ilość śliny na język. Utrzymując płyn na środku języka, unieś język do podniebienia. Przytrzymaj go, domknij zęby i połknij.
Gumka lateksowa.	Ćwicz prawidłowy wzorzec połykania, trzymając czubkiem języka małą gumkę na górnym wątku dziąsłowym, tuż za zębami. Przytrzymuj gumkę w tym miejscu, zbierz ślinę i przełknij.
Butelka z rozpylaczem.	Użyj butelki z rozpylaczem, aby nanieść małą ilość wody na język. Utrzymując płyn na środku języka, unieś go do podniebienia. Przytrzymaj, domknij zęby i połknij.
Rozciąganie i połykanie.	Wykonuj ssanie podniebienne, przytrzymaj je, rozciągnij usta (gdy są otwarte, następnie gdy są zamknięte), a następnie przełknij ślinę używając prawidłowego wzorca połykania.
Zmielone pożywienie.	Umieścić niewielką ilość puree na języku. Wykonuj ssanie podniebienne, domknij zęby i przełknij.
Połykanie z kubka (pojedyncze łyki).	Ćwicz prawidłowy wzorzec połykania stosując pojedyncze łyki z kubka.
Połykanie ze słomki (pojedyncze łyki).	Ćwicz prawidłowy wzorzec połykania stosując pojedyncze łyki przez słomkę.
Połykanie miękkich i twardych pokarmów.	Ćwicz żucie z zamkniętymi ustami i przełykanie z prawidłowym wzorcem połykania. Kontroluj domykanie warg podczas żucia.


TRENING POŁYKANIA.

ĆWICZENIE POŁYKANIA #1	
<p>PRZEŁYKANIE ŚLINY</p> 	Przyciągnij czubek języka na górny wałek dziąsłowy, tuż za zębami.
	Zagryź zęby.
	Trzymaj wargi otwarte w uśmiechu.
	Skup się na mięśniach policzków i jamy ustnej podczas zagryzania.
	Zbierz niewielką ilość śliny na język.
	Nadal trzymaj czubek języka w górze i utrzymuj złączone zęby.
	Unieś język do podniebienia i dociśnij go.
	Przełknij ślinę.


ĆWICZENIE POŁYKANIA #2	
<p>GUMKA LATEKSOWA I BUTELKA Z ROZPYLACZEM</p> 	Umieść małą gumkę lateksową na czubku języka.
	Podnieś czubek języka na górny wałek dziąsłowy, tuż za zębami.
	Spryskaj usta niewielką ilością wody.
	Zagryź zęby.
	Wargi rozchyl w uśmiechu.
	Trzymaj czubek języka w górze, nadal trzymając gumkę dociśniętą do górnego wałka dziąsłowego, tuż za zębami.
	Unieś język do podniebienia i dociśnij go.
	Przełknij ślinę z wodą.


TRENING POŁYKANIA.

ĆWICZENIE POŁYKANIA #3	
<p>BUTELKA Z ROZPYLACZEM</p> 	Uformuj z języka miseczkę.
	Użyj rozpylacza, aby nanieść niewielką ilość wody na język.
	Przytrzymaj wodę w miseczce na języku i podnieś czubek języka na górny wałek dziąsłowy, tuż za zębami.
	Zassij język do podniebienia.
	Zagryź zęby utrzymując wargi w uśmiechu nadal utrzymując czubek języka na górnym wałku dziąsłowym, tuż za zębami.
	Przełknij wodę.


ĆWICZENIE POŁYKANIA #4	
<p>ROZPYL, ZŁAP, ROZCIĄGNIJ WARGI I PRZEŁKNIJ</p> 	Spryskaj język niewielką ilością wody.
	Podnieś czubek języka na górny wałek dziąsłowy, tuż za zębami.
	Podciągnij brzegi języka do podniebienia i utrzymaj ją na nim przez 5 sekund.
	Porusz głową do przodu i na boki, aby upewnić się, że woda jest szczelnie uwięziona.
	Zagryź zęby i utrzymuj wargi w uśmiechu.
	Dociśnij środek języka do podniebienia przełknij wodę.


TRENING POŁYKANIA.

ĆWICZENIE POŁYKANIA #5	
<p>MAŁE ŁYKI Z OTWARTEGO KUBKA</p> 	Podnieś kubek do ust.
	Nie zbliżaj czubka języka do kubka.
	Trzymaj czubek języka na górnym wątku dziąsłowym, tuż za zębami.
	Nabierz mały łyk wody do ust.
	Przytrzymaj wodę językiem w ssaniu podniebiennym.
	Zagryź zęby i utrzymuj wargi w uśmiechu.
	Dociśnij środek języka do podniebienia przełknij wodę.


ĆWICZENIE POŁYKANIA #6	
<p>ŻYWNOSĆ - PRZECIERY</p> 	Nałóż niewielką ilość przecieru na język.
	Umieść i trzymaj czubek języka na górnym wątku dziąsłowym, tuż za zębami.
	Wciągnij język z przecierem do ssania podniebiennego.
	Zagryź zęby.
	Trzymaj wargi otwarte w uśmiechu.
	Przełknij.
	Powtórz czynność, by oczyścić usta: uśmiechnij się, zagryź zęby i przełknij ponownie.

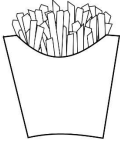
TRENING POŁYKANIA.

ĆWICZENIE POŁYKANIA #7	
<p>MAŁE ŁYKI ZE SŁOMKI</p> 	Zbliż słomkę do ust, trzymaj głowę prosto.
	Nie zbliżaj czubka języka do słomki.
	Trzymaj czubek języka na górnym wałku dziąsłowym, tuż za zębami.
	Nabierz mały łyk wody i trzymaj go w pozycji ssania podniebiennego.
	Zagryź zęby.
	Utrzymuj usta otwarte w pozycji uśmiechu.
	Przełknij.

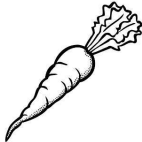
ĆWICZENIE POŁYKANIA #8	
<p>CIĄGŁE ŁYKI Z KUBKA</p> 	Zbliż kubek do ust, trzymaj głowę prosto.
	Nie przysuwaj czubka języka do kubka.
	Trzymaj czubek języka na górnym wałku dziąsłowym, tuż za zębami.
	Utrzymuj zęby w pozycji zbliżonej.
	Nabierz łyk, zagryź zęby, nadal utrzymując czubek języka w prawidłowej pozycji.
	Przełknij.
	Zwiększ liczbę ciągłych łyków.


TRENING POŁYKANIA.

ĆWICZENIE POŁYKANIA #9	
<p>CIĄGŁE ŁYKI ZE SŁOMKI</p> 	Zbliż słomkę do ust, trzymaj głowę prosto.
	Nie zbliżaj czubka języka do słomki. Trzymaj czubek języka na górnym wątku dziąsłowym, tuż za zębami.
	Utrzymuj zęby zbliżone do siebie.
	Nabierz łyk, zagryź zęby, podnieś język w górę do podniebienia.
	Przełknij.
	Zwiększ liczbę ciągłych łyków.

ĆWICZENIE POŁYKANIA #10	
<p>MIĘKKIE POKARMY</p> 	Weź niewielki kęs miękkiego pokarmu.
	Cofnij język w głąb jamy ustnej podczas wkładania pokarmu do ust.
	Przeżuwaj pokarm z zamkniętymi ustami.
	Przenieś przeżuty pokarm na środek języka.
	Umieść czubek języka na górnym wątku dziąsłowym i podciągnij język do podniebienia.
	Zagryź zęby i przełknij pokarm z zamkniętymi ustami.
	Powtórz czynność, by oczyścić usta: uśmiechnij się, zagryź zęby i przełknij ponownie.

TRENING POŁYKANIA.

ĆWICZENIE POŁYKANIA #11	
<p>TWARDA ŻYWNOŚĆ</p> 	Weź niewielki kęs twardego pokarmu.
	Cofnij język w głąb jamy ustnej podczas wkładania pokarmu do ust.
	Przeżuwaj pokarm z zamkniętymi ustami.
	Przenieś przeżuty pokarm na środek języka.
	Umieść czubek języka na górnym wałku dziąsłowym i podciągnij język do podniebienia.
	Zagryź zęby i przełknij pokarm z zamkniętymi ustami.
	Powtórz czynność, by oczyścić usta: uśmiechnij się, zagryź zęby i przełknij ponownie.

ĆWICZENIE POŁYKANIA #12	
<p>POSIŁEK MIESZANY - JEDZENIE I PICIE</p> 	Weź mały kęs twardego lub miękkiego pokarmu.
	Cofnij język w głąb jamy ustnej podczas wkładania pokarmu do ust.
	Przeżuwaj pokarm z zamkniętymi ustami.
	Przenieś przeżuty pokarm na środek języka.
	Umieść czubek języka na górnym wałku dziąsłowym i podciągnij język do podniebienia.
	Zagryź zęby i przełknij pokarm z zamkniętymi ustami.
	Popijaj płynem podczas posiłku.

Wskazówki ułatwiające utrwalenie nowych nawyków połykania:

- Nie zbliżaj czubka języka do naczynia, z którego pijesz.
- Cofaj język w głąb jamy ustnej podczas brania małych kęsów do ust.
- Żuj z zamkniętymi ustami.
- Połykaj z czubkiem języka umieszczonym na górnym wałku dziąsłowym, tuż za zębami.

Prawidłowa pozycja spoczynkowa języka.

Język na podniebieniu.

Wargi delikatnie zamknięte.

Zęby prawie razem.

Oddychanie przez nos.

Dlaczego prawidłowa pozycja spoczynkowa języka jest ważna?

Prawidłowa pozycja spoczynkowa języka jest ważna, ponieważ wspiera zdrowy rozwój szczęki, zębów i dróg oddechowych. Kiedy język opiera się o podniebienie, usta są zamknięte, a oddychanie odbywa się przez nos. Wszystko to pomaga:

* W prawidłowym wzroście szczęki.

Prawidłowa pozycja spoczynkowa języka wspiera naturalny rozwój górnej szczęki.

* Naturalnie wyrównywać zęby.

Prawidłowa pozycja spoczynkowa języka pomaga zmniejszyć ryzyko nieprawidłowego ustawienia zębów lub problemów ze zgryzem.

* W oddychaniu przez nos.

Oddychanie przez nos filtruje i nawilża powietrze, prowadząc do lepszego wchłaniania tlenu i ogólnego zdrowia układu oddechowego.

* Zapobiec otwartej postawie ust.

Zmniejsza to ryzyko niskiego ułożenia języka i związanych z tym problemów, takich jak problemy z wymową lub oddychaniem przez usta.

* Poprawić napięcie mięśni twarzy.

Prawidłowa postawa wzmacnia mięśnie potrzebne do połykania, mówienia i ogólnego funkcjonowania jamy ustnej.

ODDYCHANIE PRZEZ NOS.

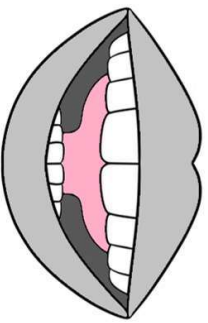
Higiena nosa	Codzienna higiena nosa: oczyszczaj nos rano i przed snem.
	Udrożniaj zatkany nos. Zamknij jedno nozdrze i oddychaj przez drugie.
	Powtórz czynność po drugiej stronie. Przytrzymaj nos i przechyl głowę na boki oraz w górę i w dół.

Ćwiczenia oddechowe:	
Oddychanie przeponowe.	Usiądź w pozycji, która zapewnia Ci relaks i połóż jedną rękę na klatce piersiowej, a drugą na brzuchu. Wdychaj powietrze przez nos, tak aby brzuch poruszał się na zewnątrz, wydech przez nos, tak aby brzuch poruszał się do wewnątrz. Ruch klatki piersiowej powinien być ograniczony do zera.
Oddychanie relaksacyjne (pudełkowe).	Wdech przez 4 sekundy, przytrzymanie przez 4 sekundy, wydech przez 4 sekundy, przytrzymanie przez 4 sekundy.
Oddychanie przez nos podczas odpoczynku.	Gdy nie rozmawiasz usta powinny być zamknięte, powinno się wdychać i wydychać przez nos. Zamknij usta i wdychaj przez nos, licząc do 3, a następnie wydech (wypuszczaj powietrze) przez nos i licz do 3. Ćwicz to oglądając telewizję, czytając książkę lub słuchając swojej rodziny. Zawsze, gdy nie rozmawiasz. Skoncentruj się na prawidłowej pozycji spoczynkowej języka i oddychaniu przez nos podczas odpoczynku.
Oddychanie przez nos podczas delikatnych ćwiczeń.	Wykonuj lekkie ćwiczenia lub czynności, takie jak chodzenie, taniec, skakanie, oddychając wyłącznie przez nos. Zwolnij wykonywanie czynności, jeśli poczujesz potrzebę oddychania przez usta.
Chodzenie z wstrzymywaniem oddechu przez nos.	Weź spokojny wdech i następnie wypuść powietrze. Zaciśnij nos i zacznij chodzić. Przytrzymaj nos, aż poczujesz silną potrzebę wzięcia oddechu. Uwolnij nos z uścisku i wznów oddychanie przez nos.

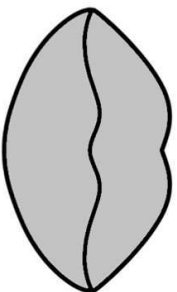
POMOCE TERAPEUTYCZNE.

<u>Narzędzia terapeutyczne</u>	
Taśma.	<p>Umieść mały kawałek taśmy na ustach.</p> <p>Podczas noszenia taśmy, skupiaj się na oddychaniu przez nos.</p> <p>Powoli wydłużaj czas noszenia taśmy.</p>
Gumki lateksowe.	<p>Przyłóż małą gumkę do górnego wałka dziąsłowego, tuż za zębami i przytrzymaj.</p>
Przyrządy wykonane z miękkiego silikonu klasy medycznej.	<p>Użyj tego narzędzia, aby poprawić zamykanie ust, oddychanie przez nos, prawidłową pozycję spoczynkową języka i umiejętność żucia.</p> <p>Podczas żucia zawsze trzymaj usta zamknięte wokół narzędzia.</p>

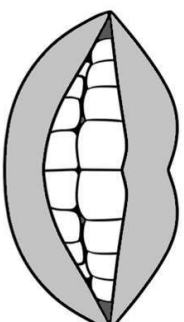
PRAWIDŁOWA POZYCJA SPOCZYNKOWA JĘZYKA.



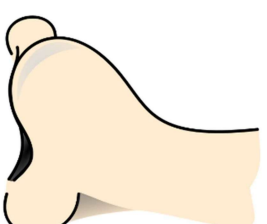
JĘZYK NA
PODNIEBIENIU



WARGI
DELIKATNIE
ZAMKNIĘTE

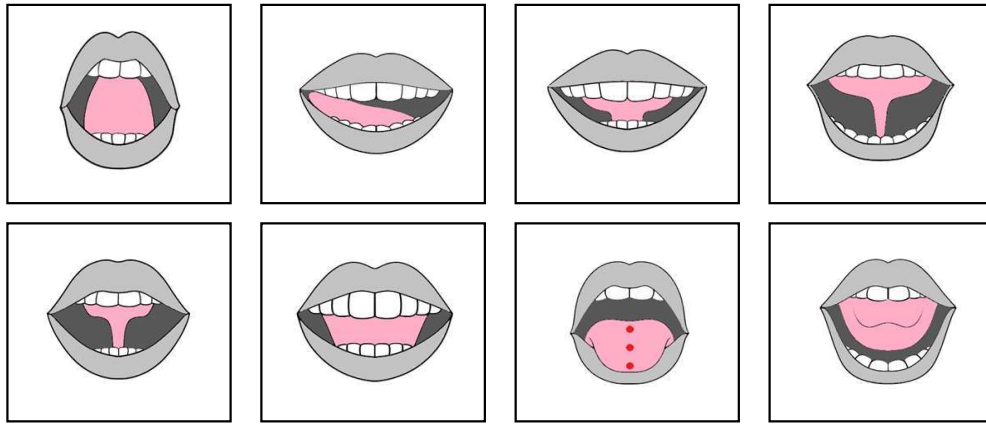


ZĘBY
PRAWIE
RAZEM



ODDYCHANIE
PRZEZ NOS

ĆWICZENIA JĘZYKA:



DODATKOWE WSKAZÓWKI:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

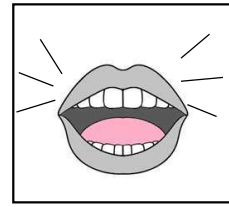
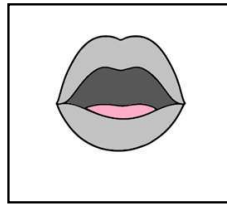
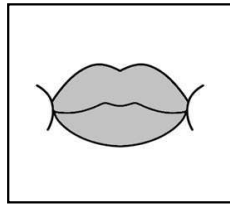
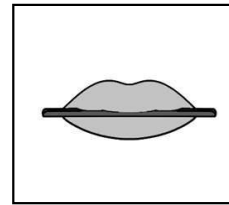
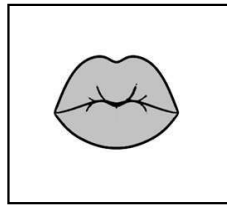
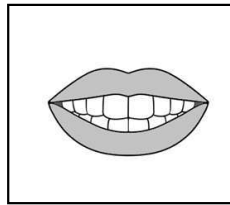
.....

.....

.....

.....

ĆWICZENIA WARG:



DODATKOWE WSKAZÓWKI:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ZESTAW ĆWICZEŃ

ĆWICZENIA JĘZYKA:

.....

.....

.....

.....

ĆWICZENIA WARG:

.....

.....

.....

.....

ĆWICZENIA ODDYCHANIA:

.....

.....

.....

ĆWICZENIA POŁYKANIA:

.....

.....

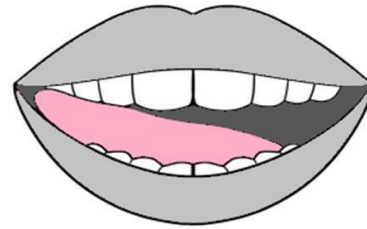
.....

.....

UNOSZENIE CZUBKA JĘZYKA.



LATERALIZACJA JĘZYKA.



SSANIE JĘZYKA.



SSANIE I ROZCIĄGANIE JĘZYKA.



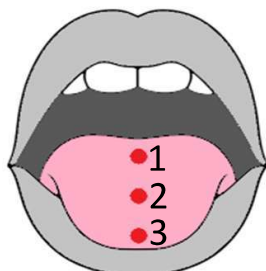
KLASKANIE JĘZYKIEM.



UNOSZENIE TYLNEJ CZĘŚCI JĘZYKA.



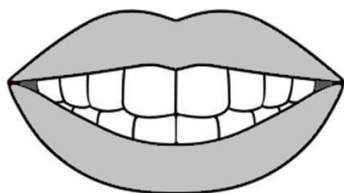
UNOSZENIE JĘZYKA TYŁ-
ŚRODEK-PRZÓD.



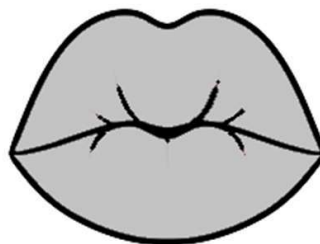
MISKA Z JĘZYKA.



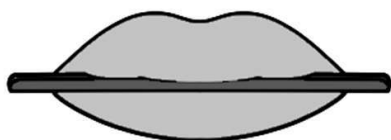
COFANIE KĄCIKÓW UST.



WYSUWANIE WARG.



PRZYTRZYMYWANIE
WARGAMI.



NADĘTE POLICZKI.



ROZCIĄGANIE GÓRNEJ
WARGI.



SPIĘCIE I WYPCHNIĘCIE.

