

# POŁYKANIE

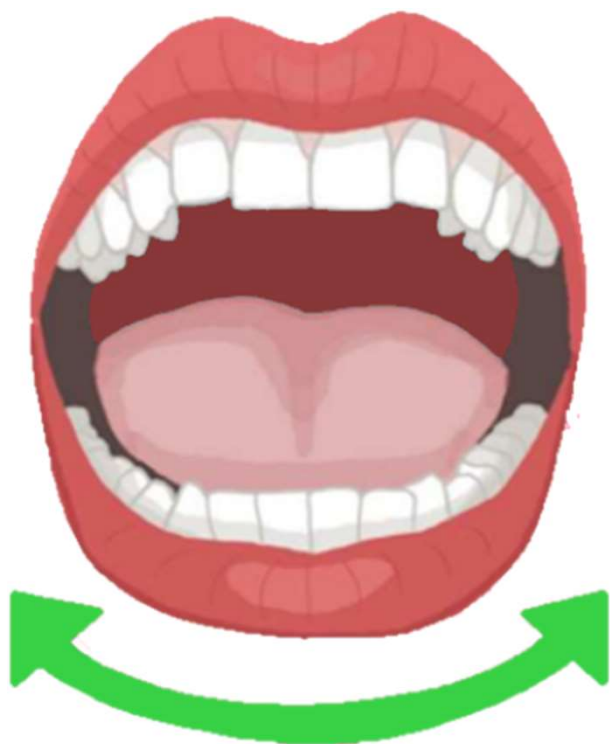
LOGO MANUFATURA

Żucie i połykanie.

LOGO MANUFATURA

# Żucie i połykanie.

1/6



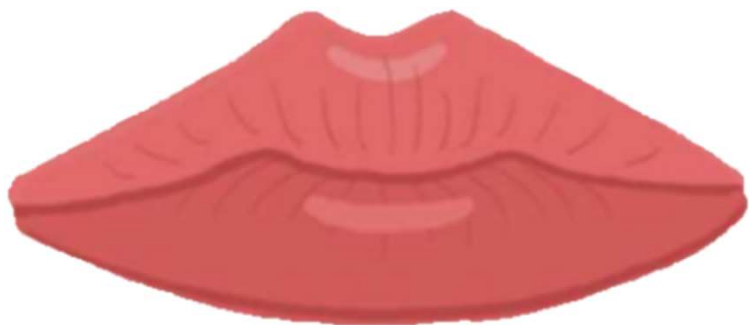
Włóż jedzenie do ust i językiem przesunij je do zębów trzonowych, by zacząć przeżuwać.

Pamiętaj, aby żuć jedzenie po obu stronach ust, używając języka do przesuwania jedzenia pomiędzy tylnymi zębami.

LOGO MANUFATURA

# Żucie i połykanie.

2/6

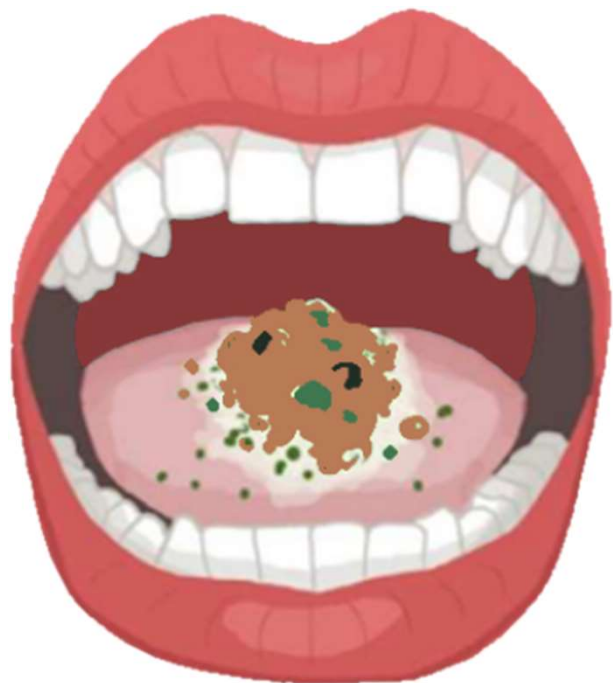


Żuj z zamkniętymi ustami.  
Zastosuj co najmniej 10-15  
przeżuć lub więcej, w zależności  
od rodzaju pokarmu.

LOGO MANUFATURA

# Żucie i połykanie.

3/6

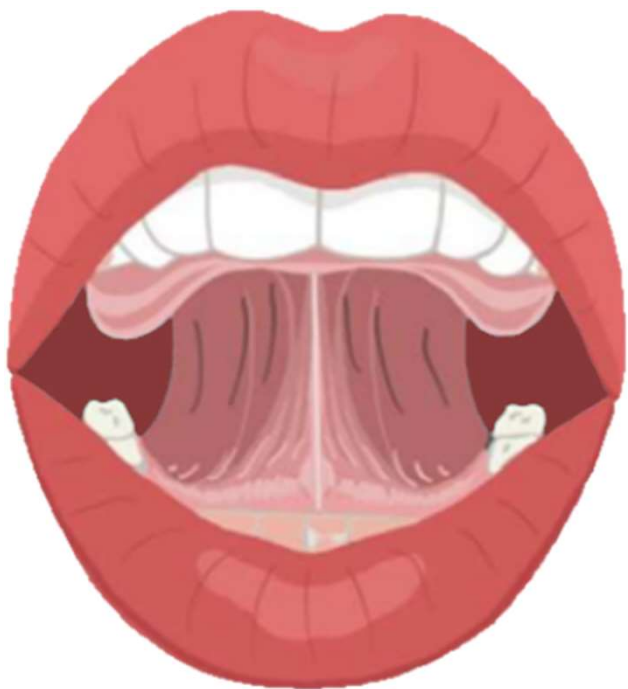


Kiedy jedzenie zostanie rozdrobnione na tyle, aby można je było przełknąć, zrób kulkę ze śliny i przeżutego pokarmu na środku języka.

LOGO MANUFATURA

# Żucie i połykanie.

4/6



Trzymaj tę kulkę z jedzeniem na języku i pchnij język do góry, do podniebienia. Kulka z pokarmem spowoduje, że nie będzie pełnej szczelności i jest to naturalne.

LOGO MANUFATURA

# Żucie i połykanie.

5/6

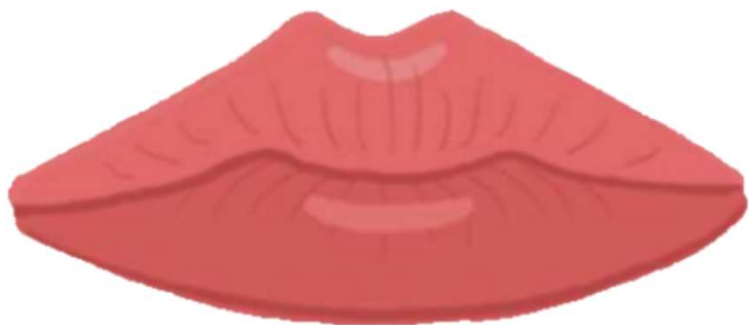


Zagryź zęby tak, aby tylne zęby się stykały. W tym czasie w dalszym ciągu trzymaj język (z kulką z przeżutym jedzeniem na środku) dociśnięty do podniebienia.

LOGO MANUFATURA

# Żucie i połykanie.

6/6



Złącz delikatnie usta i połknij kulkę.

Twoje usta i podbródek powinny pozostać nieruchome, bez napięcia i zmarszczek. Może to być cel, nad którym warto pracować.

Przećwicz połykanie również z otwartymi ustami, utrzymując całą siłę połykania na kontakcie między językiem a podniebieniem. Upewnij się, że język nie wysuwa się między zęby, na zewnątrz ust.

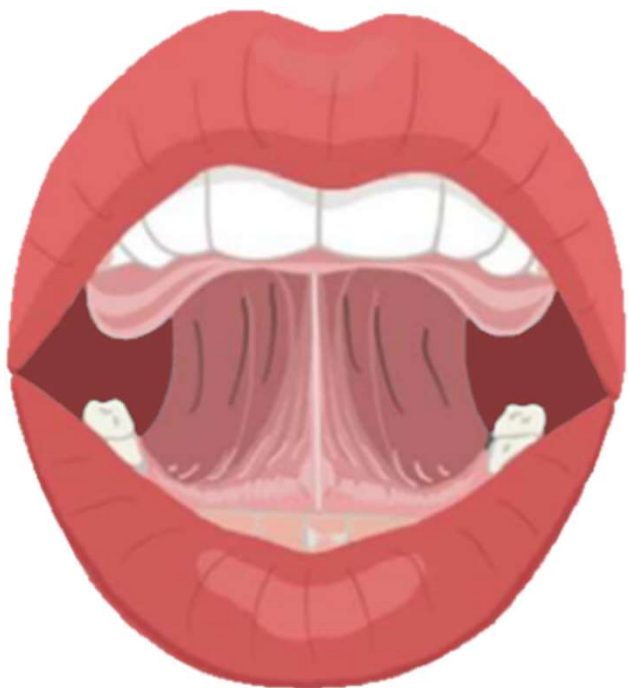
LOGO MANUFATURA

# Połykanie płynów.

LOGO MANUFATURA

# Połykanie płynów.

1/5



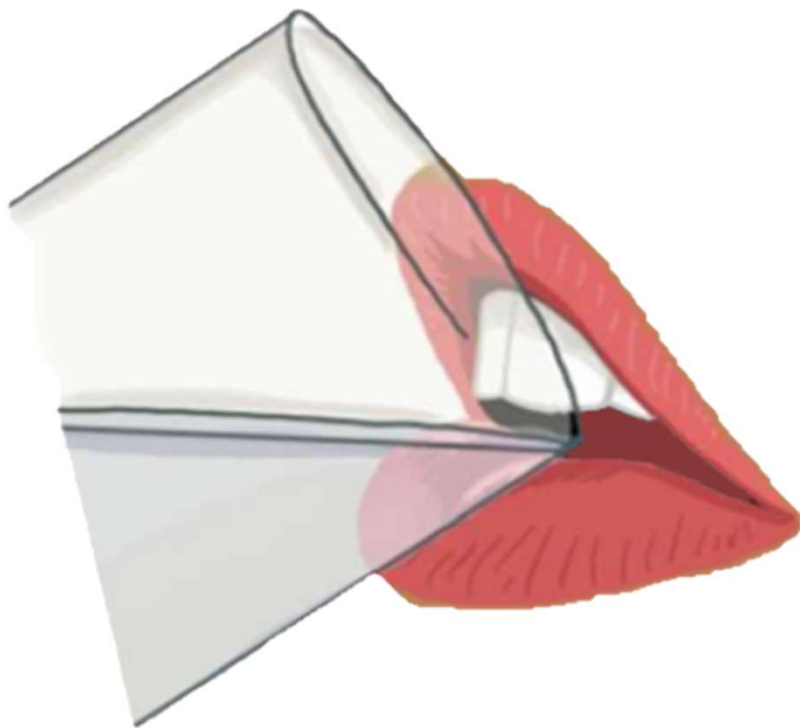
Rozpocznij z językiem uniesionym do góry, z jak największą częścią języka przyklejoną do podniebienia.

\* Trenuj, wykonując kląskanie językiem i wprowadzając ćwiczenie polegające na tym, by jak najdłużej utrzymać język przyklejony do podniebienia, jednocześnie powoli otwierając i zamykając usta.

LOGO MANUFATURA

## Połykanie płynów.

2/5



Przesuń usta do przodu, wciąż utrzymując język uniesiony do podniebienia z czubkiem umiejscowionym na twardej wypukłości za górnymi, przednimi zębami. Następnie powoli, pod pełną kontrolą, weź bardzo mały łyk płynu.

LOGO MANUFAKTURA

# Połykanie płynów.

3/5

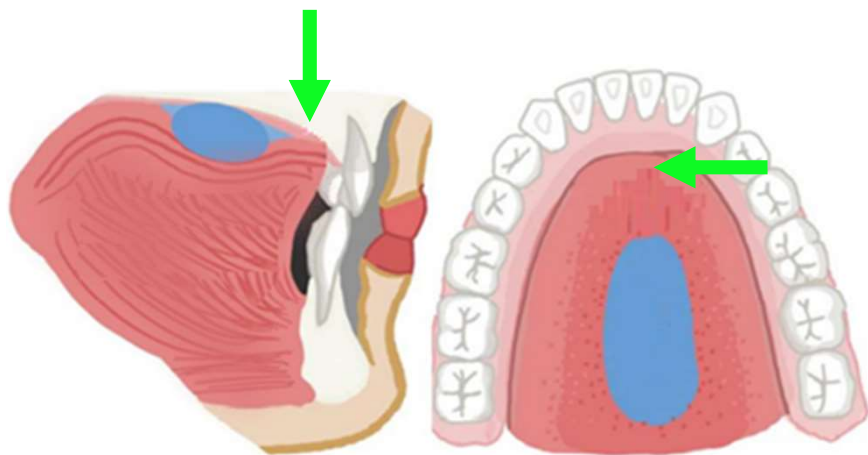


Zbliż tylne zęby do siebie, aby się zetknęły. Nadal trzymaj język uniesiony do podniebienia.

LOGO MANUFATURA

# Połykanie płynów.

4/5



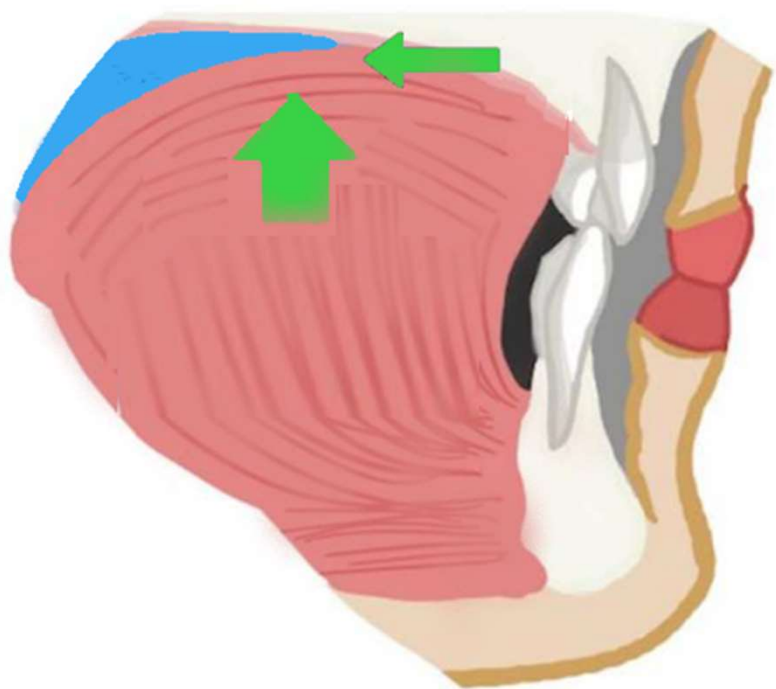
Popijając płyn, trzymaj język uniesiony do podniebienia, po czym przenieś płyn na środek języka, między górną część języka a podniebienie .

\* Spróbuj, czy potrafisz przetrzymać płyn na środku języka trochę dłużej, jednocześnie zwracając uwagę w jaki sposób układasz język.

LOGO MANUFAKTURA

# Połykanie płynów.

5/5

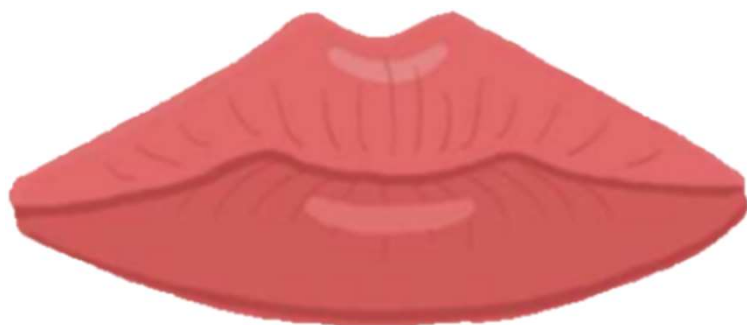


Aby przełknąć, wciśnij język do podniebienia.  
Skoncentruj się na danej chwili i przyciśnij językiem podniebienie, przełykając w tym samym momencie.

LOGO MANUFATURA

# Połykanie płynów.

5/5



Pamiętaj, że zęby pozostają złączone, a usta, policzki, szyja i twarz powinny pozostać rozluźnione.

LOGO MANUFATURA

# Ćwiczenia poprawiające połykanie.

LOGO MANUFATURA

## Ćwiczenie 1.



Położ się na plecach, na łóżku lub na podłodze. Oprzyj ramiona płasko o łóżko lub podłogę i podnieś głowę, przyciągając podbródek do klatki piersiowej (aż do momentu, gdy będziesz widzieć palce swoich stóp) .

Utrzymuj w powyższej pozycji głowę przez jedną minutę, następnie opuść głowę i odpocznij przez jedną minutę. Powtórz to ćwiczenie trzy razy.

\* Nie używaj poduszki, ponieważ ramiona powinny przylegać płasko do powierzchni, na której leżysz.

LOGO MANUFATURA

## Ćwiczenie 2.



Położ się na plecach, na łóżku lub na podłodze. Nie używaj poduszki, ponieważ ramiona powinny przylegać płasko do powierzchni, na której leżysz.

Oprzyj ramiona płasko o łóżko lub podłogę i podnieś głowę, przyciągając podbródek do klatki piersiowej.

Natychmiast potem opuść głowę do pozycji wyjściowej. Powtórz to ćwiczenie trzydzieści razy.

## Ćwiczenie 3.



Umieść palce na uwypukleniu po środku szyi (grdyce, zwanej czasami u mężczyzn jabłkiem Adama).

Przełknij i poczuj, jak jabłko Adama unosi się i opada w miarę połykania.

Teraz przełknij ponownie i napinając mięśnie przytrzymaj jabłko Adama uniesione przez co najmniej trzy sekundy.

Powtórz to ćwiczenie pięć razy.

LOGO MANUFATURA

## Ćwiczenie 4.



Odchyl głowę do tyłu i otwórz usta.

Pociągnij żuchwę do przodu, a następnie popchnij ją w kierunku nosa. Powinno być odczuwalne rozciąganie z przodu szyi.

Wytrzymaj w tej pozycji przez pięć sekund.

Powtórz to ćwiczenie pięć razy.

LOGO MANUFATURA

## Ćwiczenie 5.



Wstrzymaj oddech.

Teraz przełknij dwa razy, wypuść powietrze z głośnym kaszlnięciem i ponownie przełknij.

Powtórz to ćwiczenie pięć razy.

LOGO MANUFATURA

## Ćwiczenie 6.



Zaśpiewaj „iiii” zaczynając od niskiego tonu głosu i powoli podnoś ton do najwyższego, w zakresie Twoich możliwości.

Utrzymaj ten poziom tonu przez dziesięć sekund.

Powtórz to ćwiczenie pięć razy.

## Ćwiczenie 7.



Połykaj jedzenie lub ślinę tak intensywnie, jak potrafisz. Podczas połykania dociskaj język do podniebienia tak mocno, jak tylko możesz. Pomocne może być udawanie, że na przykład pigułka, mały owoc lub kawałek chleba utknęły w gardle. Powtórz to ćwiczenie pięć razy.

LOGO MANUFATURA

## Ćwiczenie 8.



Wsuń tył języka w głąb jamy ustnej i przytrzymaj przez kilka sekund symulując płukanie gardła.

Powtórz to ćwiczenie pięć razy

## Ćwiczenie 9.



Delikatnie przygryź czubek języka i przytrzymuj go zębami.

Następnie przełknij ślinę, pozostawiając język między zębami.

Wykonaj to ćwiczenie dwa razy dziennie, stosując każdorazowo dziesięć powtórzeń.

LOGO MANUFATURA

## Ćwiczenie 10.

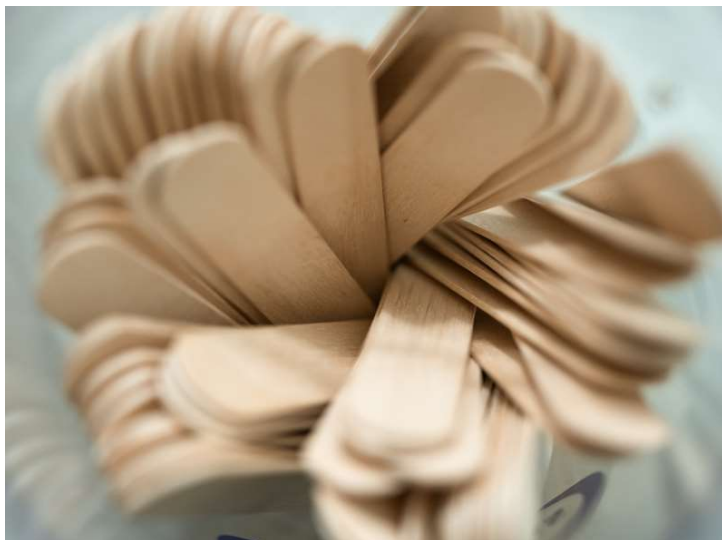


Przygotuj ręcznik do rąk. Złóż go na pół, a następnie zwiń w rulon, który umieść pod brodą.

Oprzyj podbródek o ręcznik tak mocno, jak tylko potrafisz i utrzymaj zagięcie podbródka przez maksymalnie dwadzieścia sekund.

Wykonaj to ćwiczenie dwa razy dziennie, stosując każdorazowo dziesięć powtórzeń. Odpoczywaj pomiędzy każdym powtórzeniem.

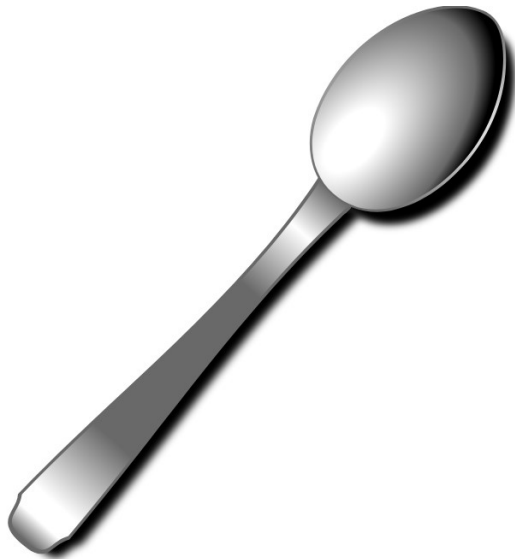
## Ćwiczenie 11.



Wystaw język na zewnątrz ust i następnie użyj palca lub szpatułki, by mocno, lecz bardzo krótko docisnąć czubek języka.

Naciśnij czubek języka i szybko zwolnij nacisk. Język musi stawiać opór podczas tego zadania.

## Ćwiczenie 12.



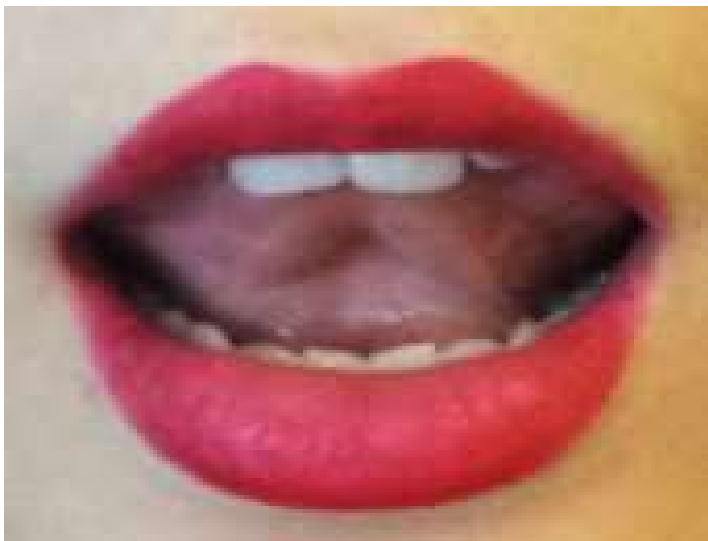
Weź dużą łyżkę. Przytrzymaj ją stabilnie bezpośrednio przed ustami (lub poproś kogoś, aby zrobił to za Ciebie).

Wysuń język z ust na taką odległość, aż dotkniesz zaokrąglonej części łyżki.

Pchnij łyżkę językiem, tak aby ją odepchnąć. Trzymaj stabilnie łyżkę, aby stworzyć opór. Przytrzymaj nacisk języka na łyżkę przez dziesięć sekund.

Wykonaj to ćwiczenie dwa razy dziennie, stosując każdorazowo dziesięć powtórzeń. Odpoczywaj pomiędzy każdym powtórzeniem.

## Ćwiczenie 13.



Umieść czubek języka tuż za górnymi, przednimi zębami.

Otwórz szeroko usta utrzymując język w powyższej pozycji.

Przeciągnij czubek języka po podniebieniu w stronę gardła tak daleko, jak tylko możesz.

Wykonaj to ćwiczenie dwa razy dziennie, stosując każdorazowo dziesięć powtórzeń. Odpoczywaj pomiędzy każdym powtórzeniem.

## Ćwiczenie 14.



Ćwicz język poprzez przełykanie płynów o różnych konsystencjach, a do ćwiczeń używaj słomek o różnych kształtach, np. zakręconych oraz z różną średnicą, od cienkiej, poprzez średnią, aż do bardzo szerokiej. Do ćwiczeń możesz również wykorzystać kubek z tzw. dzióbkiem.

LOGO MANUFATURA

## Ćwiczenie 15.



Dmuchaj bańki mydlane za pomocą różdżki.  
Dmuchaj w tubę imprezową lub gwizdek.

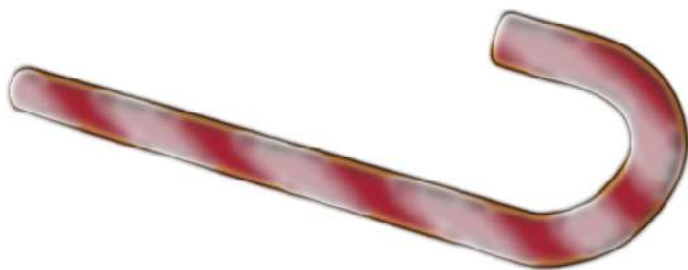
LOGO MANUFATURA

## Ćwiczenie 16.



Za pomocą dmuchnięd przetaczaj piłeczkę do tenisa stołowego w poprzek stołu.

## Ćwiczenie 17.



Umieść szpatułkę, lub elastyczny cukierek (np. lukrecję) na prawym dolnym trzonowcu. Delikatnie przygryź ten przedmiot i dotknij go czubkiem języka. Powtórz tą czynność, przesuwając i trzymając cukierek/przedmiot, aż do osiągnięcia lewych dolnych zębów trzonowych. Podczas karmienia łyżeczką umieszczaj pokarm po prawej lub lewej stronie ust, aby zachęcić język do boczego przesuwania się i poruszania się po ustach.

## Ćwiczenie 18.



Umieść szpatułkę lub inny cienki przedmiot między wargami i zamknij usta na tym przedmiocie. Przytrzymaj przedmiot wargami przez 10 sekund.

LOGO MANUFATURA

## Ćwiczenie 19.



Umieść trzy lub cztery ułożone w stos szpatułki do języka na prawych, a potem lewych dolnych zębach trzonowych. Należy ugryźć je i przytrzymać przez 10 sekund.

LOGO MANUFATURA

## Ćwiczenie 20.



Poćwicz naprzemiennie:

- wysyłanie całusów, głośno, intensywnie ze ściągniętymi ustami,
- wypowiedanie z zaokrąglonymi ustami „ooo „
- nucenie np. ulubionej melodii.

## Ćwiczenie 21.



Umieść półmiękkie produkty spożywcze lub elastyczną zabawkę (np. gryzak) między prawymi, a następnie lewymi dolnymi zębami trzonowymi.

Proszę gryźć przedmiot intensywnie otwierając i zamykając usta.

LOGO MANUFATURA