

Ćwiczmy połykanie



Zapamiętaj!
Podczas połykania
mocno wklejamy
cały język do
podniebienia.

Postaw w domu na stole lusterko.

Podczas każdego posiłku połknij gryzów pod kontrolą:

- uśmiechnij się,
- otwórz lekko buzię
(tylko na tyle, by w lusterku można było zobaczyć język),
- połknij, mocno przyklejając język do podniebienia
(przód, środek i tył języka).



Pilnuj, by:

- nie naciskać językiem na zęby
(czubek języka powinien być tuż za zębami),
- nie napinać warg i brody,

.....

.....