

Mundmotoriske øvelser for børn

Ergoterapi



Patientinformation

Fysio- og Ergoterapi

Mundmotoriske øvelser for børn

Denne pjece er udarbejdet med henblik på at komme med inspiration til øvelser, der stimulerer mundens motorik.

Det er vigtigt, at barnet synes, at der er sjovt og hyggeligt at udføre øvelserne. Materialet er vejledende og vi anbefaler, at I vælger aktiviteter som I synes er sjove og som I hygger jer med at udføre.

Spisesituationen

Når i spiser, så tænk i mad af forskellig konsistens og smag:

- hårdt
- blødt
- groft
- knasende
- sejt
- surt
- sødt
- stærkt

Det kan f.eks. være:

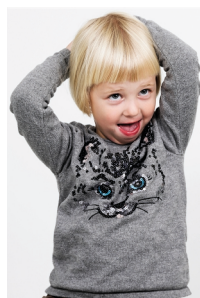
- gulerod
- agurk
- knækbrød og brødpinde
- groft brød
- skorper
- frikadeller
- figenstang fra køleskabet
- krydderier og lignende

Grimasser

Grimasser

Sid overfor barnet så i kan se hinanden.

Lav forskellige grimasser og efterlign hinanden.



Lav forskellige lyde med munden og tungen f.eks. pruttelyde, dyreløde, snorkelyde, spil på munden med en finger



Puste

Pustelege

Pust til kugler.



Pust til fjer, papirskugler, vatkugler, mælkebøtter i frøstand mm.



Tegn veje på et stort stykke papir.
Pust en bil på vej.



Pust sæbebobler

Opskrift:

1 l. vand

1/2 dl. opvaskemiddel

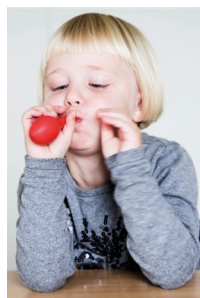
1 spsk. glycerin (kan købes i
Matas)



Pust til små plastikskibe eller kugler
der kan flyde.



Pust i ballon.



Andre puste-lege

- Læg en bunke spillekort på en flaske og pust til bunken vælter, se om ét kort kan blive tilbage
- Skiftevis fyld kinderne med luft og sug kinderne ind
- Lav pruttelyde på armen - pust med læberne på armen
- Spil på instrumenter f.eks. fløjter, trompet, mundharmonika...
- Spille "fodbold" ved at puste en vatkugle hen over bordet
- Puste hen over en lille flaskeåbning



Leg med sugerør

Pust i et glas vand med et sugerør.
Hæld evt. med lidt sæbe i så der laves
skumbobler.



Sug chokoladeknapper op med et
sugerør.



Sug kagekrymmel op med et sugerør.



Pust til en kugle af papir med
sugerøret.



Sug silkepapir op med sugerør.



Sug væske op med sugerør



Andre suge-øvelser

- Sug saften ud af en isterning lavet med saftvand
- Sug kogt spaghetti ind i munden
- Løft forskelligt materiale f.eks. silkepapir ved at suge med sugerør

Graduering

- Jo tykkere konsistens på væsken, jo sværere er det
- Jo længere sugerør er, jo sværere er det
- Jo tykkere sugerør, des sværere er det



Øvelser for tungen

Tungeøvelser

Stik tungen ud af munden og træk den ind igen.



Stik tungen op til næsen/ned til hagen.



Stik tungen ud af munden og bevæg ud til den ene side, og derefter til den anden side.

Bevæg tungen hurtigt fra side til side



Puds tænderne på ydersiden, foroven
og forneden.
Gentage bagefter på indersiden af
tænderne.



Lad tungen lave en bule i kinden, først
i den ene side, derefter i den anden
side.



Anbring en rosin eller lignende i
mundens "kroge"....

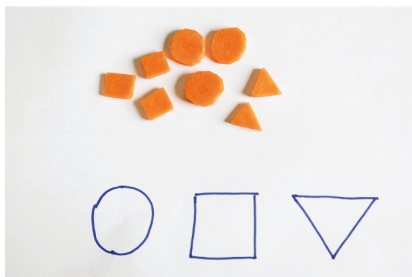


...."fisk" dem ud med tungen.



Giv barnet lov til at kigge på gulerods stykker skåret ud i forskellige figurer.

Derefter lukker barnet øjnene og en gulerodsfigur puttes i barnets mund.



Barnet skal nu mærke med tungen og gætte hvilken figur det er.



Hold en ukogt spaghetti eller en spisepind mellem læberne og saml ukogte pastapenne eller lignende med hul igennem op med spaghetti pinden.



Leg hvor du bruger tungen

Tungelege

Spis karamelsnørebånd ved hjælp af tænder, læber og tunge uden brug af hænder.



Sug kogt spaghetti ind i munden uden brug af hænderne.



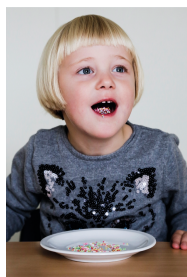
Læg et stykke papir f.eks. madpapir på bordet. Sug det op med munden eller et sugerør og læg det over i en skål.



Spis f.eks. rosiner direkte fra bordet uden brug af hænderne.



Saml kagekrymmel eller lignende op
fra et flade underlag, med tungen.



Saml chokoladeknapper op med mund
og tunge uden brug af hænderne.



Læber og tunge

Nutella, honning eller lignende smøres på læberne og barnet gnider det af med læberne medens tungen bliver i munden.



Samme øvelse gentages, hvor nutellaen slikkes af med tungen.



Øvelser med tyggegummi

Tygge tyggegummi

NB! tyggegummi er ikke egnet til små børn eller børn der har tendens til at sluge tyggegummiet.

Der anvendes et stort stykke tyggegummi eller flere små stykker.

Tyk sammen til én stor klump.



Smask højlydt
- store kæbebevægelser.



Stik tungen ud gennem tyggegummiet.

Forsøg evt. at lave bobler.



Andre øvelser

Kæbeøvelser

- Leg torske-kæber, kæberne løftes dovent op og ned.
- Leg rødspætte - kæben skydes fra side til side
- Gabe højt op med åben mund, derefter gab med lukket mund
- Ånd på et spejl så det dukker

Ganeøvelser

- Tungen hænger dovent ud af munden
- Snork let på indåndingen og snork let let på udåndingen
- Kurglelyd eller tigerlyd - Rre - Rro - Rrø osv. og Rrrr - Rrrrii

Andre tungeøvelser

- Slå smæld med tungen
- Gurgle med vand, f.eks. efter tandbørstning
- Skiftevis dan et rør med tungen og stik tungen ud af munden og lav en bred tunge (en pandekage)
- Slik på en slikkepind, træk slikkepinden ud så det siger "svup".



Mundstimulation

Formål

Mundstimulation anvendes for at:

- Vedligeholde og/ eller forbedrespise- og synkefunktionen.
- Igangsætte bevægelser i og omkring munden.
- Vedligeholde/ normalisere spændingen i musklerne (tonus).
- Vedligeholde/ normalisere følesansen for berøring i og omkring munden.
- Øge spytdannelsen og blodgennemstrømningen i gummerne.
- Facilitere/ fremme en normal synkefrekvens.

Fremgangsmåde

Mundstimulation kan med fordel udføres før et måltid. Dette gælder også ved sondemåltid. Er barnet meget sultent og derfor ikke kan koncentrere sig om mundstimulationen kan det i stedet foretages f.eks. når der hygges på puslebordet eller hvor der er en "vågen-tid".

Generelt for alle de kommende øvelser gælder

Hold en lille pause og gentag gerne den sidste del eller alle dele hvis barnet vil være med til det.

Husk hyppige pauser, hvor du tager fingeren ud af barnets mund, så barnet kan få tid til at bearbejde indtrykket og synke sit spyt.

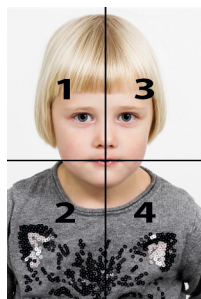
Mundstimulation

Forberedelse til mundstimulation

Hænderne vaskes grundigt, neglen på fingeren på den hånd der udfører mundstimulationen skal være ren og kortklippet.



Munden deles op i 4 dele/kvadranter. Mundstimulationen gennemføres ved at stimulere øvre og nedre kvadrant i højre side og herefter venstre sides øvre og nedre kvadrant.



Marker uden på munden, hvor du vil starte inden du går i gang. Støt med modsatte hånd i et Gummerne

Begynd på gummernes forside forrest i munden, og før fingeren langs gummerne bagud og frem igen. Gentag 3 gange.



Kinderne

Vend fingeren med fingerblommen ud mod kinden og udspænd kinden i en glidende bevægelse fra overkæbe til underkæbens start og tilbage igen. Tag fingeren ud og giv barnet mulighed for at synke.

Gentag derefter på de 3 andre kvadranter. Gør en side af ansigtet færdig før der skiftes til den anden side.

Ved stimulation af nederste del af munden, udspændes kinden nedefra og op.



Tungen

Vend fingeren med neglen pegende mod ganen.

Berør tungen på den midterste del af tungen. Trækker barnet tungen tilbage, stimulerer du tungen så langt ind du kan.



Ganen

Vend fingeren med neglen pegende mod tungen. Bevæg fingeren forsigtigt opad mod ganen. Giv et fast tryk i ganen bag fortænderne. Giv barnet tid og mulighed for at synke.



Kolding Sygehus
Fysio- og Ergoterapi
Sygehusvej 24 . 6000 Kolding
Tlf. 7636 2832
www.koldingsygehus.dk

Kommentar, ris og ros.

Du er altid velkommen til at kontakte os med kommentar, ris eller ros.

Send sikker mail til Fysio- og Ergoterapi via dette link:

www.sygehuslillebaelt.dk/wm468503