



### Ćwiczenia szczęki dolnej ( żuchwy) :

- Opuść dolną szczękę umiarkowanie, a następnie maksymalnie.
- Przesuń dolną szczękę w lewą, a następnie w prawą stronę.
- Wysuń dolną szczękę do przodu i cofnij do pozycji naturalnej , wargi pozostają rozchylone.
- Wykonaj ruchy szczęką, tak jakbyś żuł gumę przy zamkniętych ustach.
- Chwytaj dolnymi zębami górną wargę.

### Ćwiczenia warg

- Usta zamknięte, ułożone w dzióbek, obroty w prawo i w lewo.
- „Dzióbek” przesuwamy w lewo i w prawo, tzw. „zajączek”.
- „Rybka” wykonujemy ruchy przypominające łapanie powietrza.
- Złącz zęby i rozciągnij wargi, aby zęby były widoczne. Powtórz ten ruch kilka razy.
- Wydychając powietrze wpraw usta w ruch wibrujący – parskanie.

### Ćwiczenia języka

- Oblizywanie górnej i dolnej wargi.
- Dotknięcie czubkiem języka na zmianę do górnych zębów a następnie do górnej wargi.
- Przesuwanie języka po zewnętrznych powierzchniach górnych i dolnych zębów.
- Wysuwanie języka napiętego, jak najdalej z ust i chowanie go jak najgłębiej do jamy ustnej.
- Dotknięcie językiem nosa, następnie brody.
- Mlaskanie językiem.

