

# Sådan styrketræner du barnets mund

Træning med mundskærm sigter mod at styrke musklerne i læber, kinder og svælg. Målet er at forbedre læbernes sammenslutning, gøre synkning mere effektiv og mindske savlen.

## Du kan træne mundens muskler

Ved træningen bruger I en mundskærm. Mundskærme findes i præfabrikerede udgaver i blød plast og hård plast. I kan også få tilpasset en mundskærm hos tandlægen. Træningen går ud på, at barnet forsøger at holde mundskærmen tilbage – indenfor læberne – samtidig med, at nogen trækker i ringen. Derved styrkes muskulaturen, som langsomt kan trænes op.

## Sådan gør du

Bed barnet forme en meget lille mund om fæstet på mundskærmen, som man gør, når man siger "O" eller drikker med et sugerør.

- Træk lige frem i ringen, samt mod siderne.
- Træk i 10 sekunder i hver retning.
- Gentag øvelsen 3 gange.

Træn hver dag, gerne flere gange om dagen. Før også regnskab med træningen. Det vil gøre det mere overskueligt for dit barn. Skyl/vask mundskærmen før og efter brug og opbevar den i æsken mellem hver gang, I træner.

## Kontakt og mere viden

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os. Vil du vide mere om det øvelsesgrundlag, som øvelserne med mundskærm bygger på, skal du søge efter Castillo-Morales' behandlingskoncept og Bjørn Russels stimulationsmetode.



### Afdeling for Børn og Unge

#### Neuropædiatrisk Team

Tlf. 97 66 33 35 eller 97 66 33 26

Vi træffes bedst: Mandag – fredag 8.00 – 16.00

Din konsulent i NPT hedder: