

HAUS WALSTEDDE · Nordholter Weg 3 · 48317 Drensteinfurt

**Praxis für Pädaudiologie
und Phoniatrie**

Dr. med. Ines Plank
Fachärztin für Phoniatrie &
Pädaudiologie
Fachärztin für HNO-Heilkunde

Nordholter Weg 3
48317 Drensteinfurt
Fon 023 87.9194-0
Fax 023 87.9194-151
Fax zentral 023 87.9194-990

paedaudiologie@
haus-walstedde.de
www.haus-walstedde.de

Beratungsblatt für Eltern über Mundmotorik

Liebe Eltern !

Ihr Kind hat Schwierigkeiten mit der Mundmotorik. Diese Übungen sollen Ihnen dabei helfen, Ihr Kind auf spielerische Art und Weise zu fördern, um mögliche Folgen, wie z.B. Artikulationsstörungen (Lispeln etc.) oder einer Zahnfehlstellung vorzubeugen bzw. diese zu beheben.

Es kommt hierbei nicht nur darauf an, ob Ihr Kind die Bewegung als solche ausführen kann, sondern vor allem darauf, die Übungen möglichst regelmäßig zu wiederholen, damit die Muskulatur dauerhaft gestärkt wird. Optimal wären (soweit das Kind mitmacht) täglich 5 Minuten.

Wir trennen hierbei zwei Bereiche:

1. Lippenmotorik (mögliche Auffälligkeiten: der Mund steht oft bzw. immer offen, Speichel läuft, die Lippen sind nass/rissig, die Lippen/Wangen wirken schlaff)
2. Zungenmotorik (mögliche Auffälligkeiten: die Zunge kann nur schlecht nach oben/unten geführt werden, sie kann schnelle Bewegungen schlecht/nicht ausführen, gezielte Bewegungen sind nur mit Anlaufzeit oder gar nicht möglich, der ganze Kopf die Mimik macht die Bewegung mit.

LIPPEN

Pusteübungen- Lippen werden wie ein Tunnel nach vorne gestülpt

- Seifenblasen (große, kleine Blasen machen)
- Bunte Watte, Ping Pong Bälle, Federn, Papiermännchen, Plastikautos durch einen Parcours pusten z.B. aus Bauklötzen bauen oder Löcher in einen Schuhkarton schneiden.
- Ein breites Lineal über eine mit Wasser gefüllte Schüssel legen und kleine Plastikautos darüber pusten.
- Kerzen auspusten bzw. nur zum Flackern bringen ohne sie dabei auszupusten.
- Kleine Plastikschiße in einer Schüssel hin und her pusten oder versenken, auch mit Strohhalm möglich.
- Federn oder Wattebüsche vom Tisch pusten evtl. in eine dahinter am Boden stehende Kiste

Strohalmübungen

- Mit kleinen Strohhalmen trinken lassen
- Mit dem großen Strohhalm Erbsen oder Papierschnipsel ansaugen und in ein Glas fallen lassen
- Mit dem Strohhalm Erbsen, Watte oder Federn durch einen Parcours pusten
- Mit dem Strohhalm in der Badewanne oder Schüssel ins Wasser pusten und dabei Orkan spielen und Schiffe versenken

Sonstiges

- Mit Lippenstift verschiedene Kussmünder auf Papier drücken
- Ohne die Hilfe der Hände Cornflakes (Gummibärchen, Schokoküsse, Salzstangenstücke, Haferflocken, Mandeln) vom Teller mit den Lippen aufnehmen und essen
- Fischmündchen machen (Lippen stülpen und öffnen u. schließen)
- Mit den Lippen laut um die Wette knallen (Lippen aufeinander saugen und knallend lösen).
- Lippensprudeln (als wenn man Auto spielt „BRRR“).
- An einen Knopf (von der Größe eines 2€ Stückes) wird ein Faden befestigt. Der Knopf wird zwischen Lippen und Zähnen vom Kind festgehalten. Nun kann an das andere Ende des Fadens z. B. eine leere Flasche gebunden werden, deren Gewicht man mit Hilfe von Wasser verändern kann. Mal sehen wie stark die Lippen sind (Wasserstand mit einem Stift an der Flasche markieren).

ZUNGE

Geschicklichkeitsübungen

- Mit der Zungenspitze Nahrungsmittel vom Teller aufnehmen und in den Mund „angeln“. Dabei Mund auf und Zunge spitz herausstrecken, nicht an den Lippen anlehnen.
- Mit der Zunge nach dem Essen „Scheibenwischer“ spielen: oben und unten jeweils hin und her die Lippen Sauberwischen.
- Einander Kleckse mit Honig oder Nutella an die Lippen kleben, die nur mit der Zunge gefunden und abgeleckt werden.
- Zungenwinken hoch – runter, rechts - links vor dem Spiegel
- Einander mit dem Finger eine bestimmte Stelle am Mund berühren (Augen geschlossen) wohin die Zunge dann wandern soll.
- Mit der Zungenspitze kleine Autos/Smarties über eine gemalte Straße schieben (das bemalte Blatt in eine Klarsichtfolie stecken)

- Puffmais (Cornflakes, Haferflocken) auf die Zungenspitze geben und als „Auto“ verschiedene Übungen damit machen, z.B. in die Garage (Mund) rein/raus fahren, die Garage dabei schließen; mit dem Auto einmal hin/her, hoch/runter oder im Kreis fahren.

Kraftübungen

- Mit der ganzen Zunge schnalzen, evtl. „Schnalzlied“, d.h. Lippen dabei breit/spitz machen, um den Klang zu variieren.
- Der Spielpartner hält einen Strohhalm oder Löffel in der Hand. Das Kind soll nun mit aus dem Mund gestreckter Zunge den Strohhalm nach vorne oder oben drücken
- Zunge am Gaumen flach ansaugen.

Wir hoffen, Ihnen mit dieser Anleitung einige Tipps gegeben zu haben, wie Sie zusammen mit Ihrem Kind auf spielerische Weise seine Entwicklung fördern können. Spaß ist hierbei das Allerwichtigste! Sie haben, da Sie Ihr Kind am besten kennen, die Möglichkeit, geeignete Übungen auszusuchen, damit es die Freude beim „Üben“ behält.

Ich hoffe, Sie hiermit ausführlich informiert zu haben! Sollten Sie noch Fragen haben, stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung!

Ihrem Kind wünsche ich alles Gute!

Dr. Ines Plank