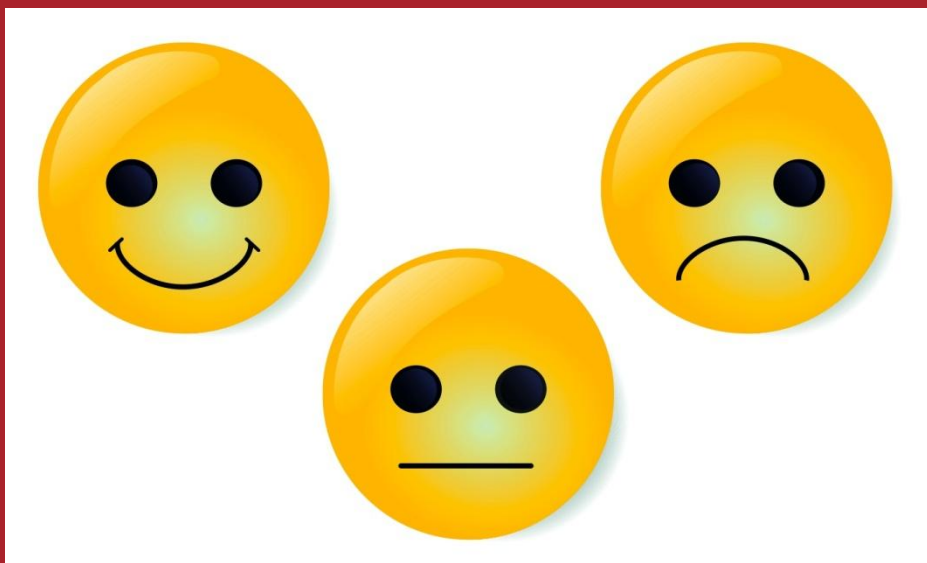
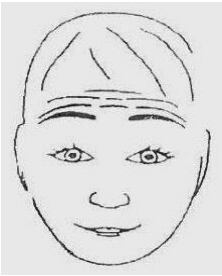


Mimiske øvelser

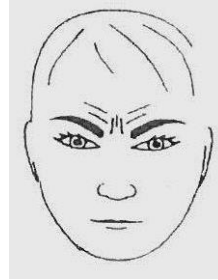


Mimiske øvelser for øjne og næse



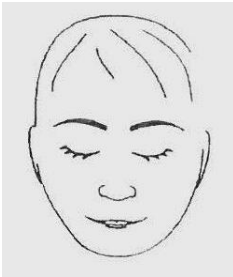
Løft øjenbrynene og sænk dem igen.

Gentag 5 gange.

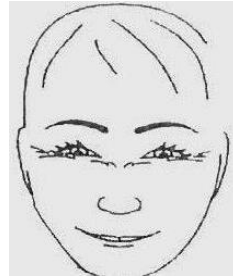


Rynk brynene og se vred ud.

Slap af. Gentag 5 gange.

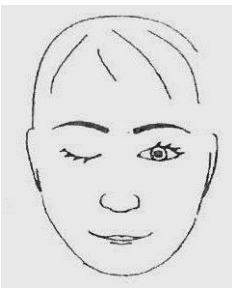


Luk øjnene og åben øjnene. Gentag 5 gange.

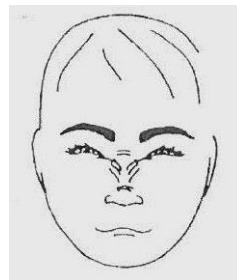


Knib øjnene sammen. Slap af.

Gentag 5 gange.



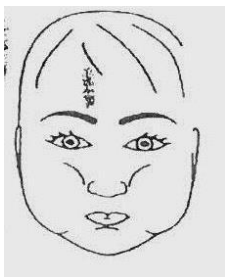
Blink skiftevis med øjnene. Gentag 5 gange på hvert øje.



Rynk på næsen. Slap af.

Gentag 5 gange.

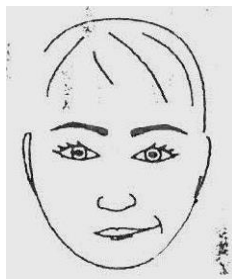
Mimiske øvelser for kinder og mund



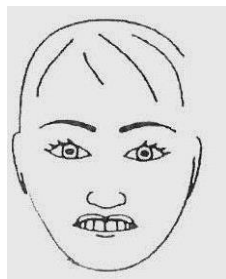
Pust kinderne op og hold på luften. Gentag 5 gange.



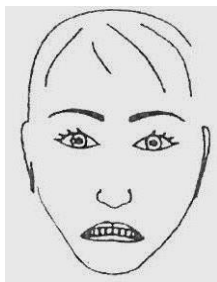
Pust kinderne op. Flyt luften fra side til side. Gentag 5 gange.



Træk munden skiftevis mod højre og venstre side. Du skal ikke bevæge kæben. Gentag 5 gange.

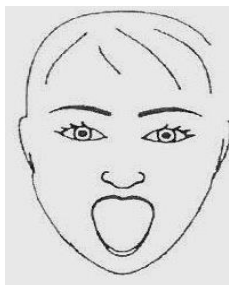


Vis tænder i overmundens. Gentag 5 gange.

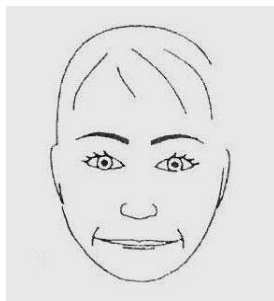


Vis tænder i undermundens. Gentag 5 gange.

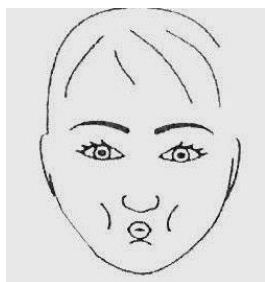
Mimiske øvelser for mund og kæbe



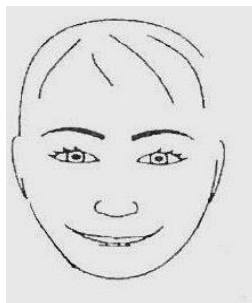
Gab højt op. Luk munden.
Gentag 5 gange.



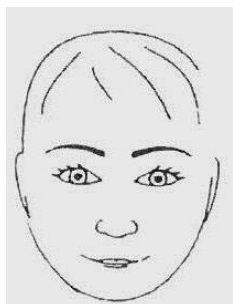
Lav bred mund.
Gentag 5 gange.



Spids munden.
Gentag 5 gange.

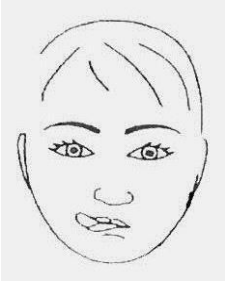


Stort smil.
Gentag 5 gange.

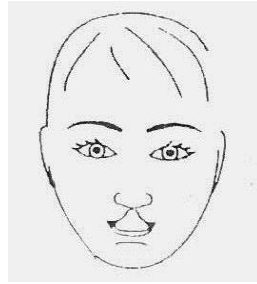


Lille smil
Gentag 5 gange

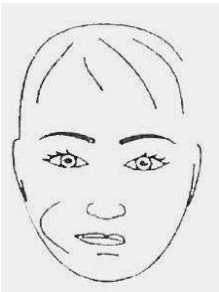
Tungeøvelser



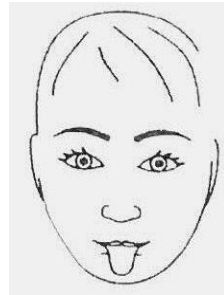
Ræk tungen ud. Flyt fra mundvig til mundvig. Gentag 5 gange.



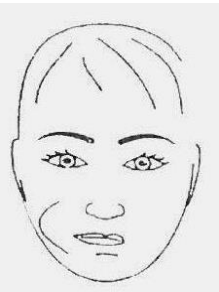
Ræk tungen ud. Forsøg at nå næsen. Gentag 5 gange.



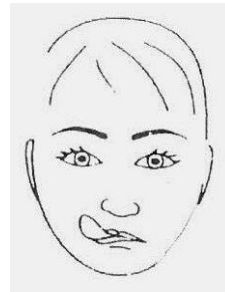
Spil kinden ud med tungen til begge sider. Gentag 5 gange



Ræk tungen ud. Forsøg at nå hagen. Gentag 5 gange.

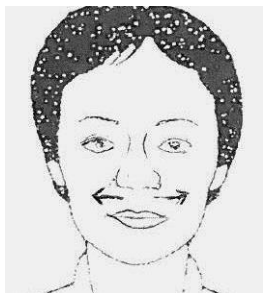


Før tungen rundt på tænderne og rens hver enkelt tand. Både inderside og yderside. Gentag 5 gange



Slik dig om munden— begge veje rundt. Gentag 5 gange

Nervestimuleringsøvelser med isterning eller el-tandbørste.



Stryg 3 gange på rask
overlæbe. Stryg 3 gange på
ramt overlæbe



Stryg 3 gange på rask
underlæbe. Stryg 3
gange på ramt underlæbe

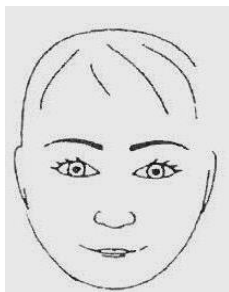


Stryg 3 gange på rask kind.
Stryg 3 gange på ramt kind



Stryg 3 gange på rask
kæbe. Stryg 3 gange på
ramt kæbe.

Andre øvelser

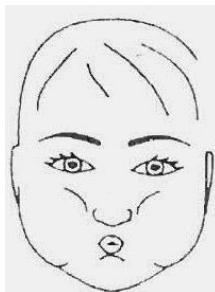


Lav følgende lyde:

N-ga

Aaahh

La-la-la



Pust i sugerør:

- I vand
- I fortykket væske
- Hold i bund af sugerøret

Hold eventuelt for næsen
imens

Du træner ansigtets naturlige bevægelser for at skabe et symmetrisk udtryk og muskelforhold, som er vigtig for at fx kunne tygge maden og føre den rundt i munden.

Øjets funktion er vigtig fx når du tager bad, så du ikke får sæbe i øjnene. Når du blinker med øjet, sker det automatisk for at rense øjet og for at undgå tørhed.

Tungen er vigtigt at træne, for at kunne samle maden i munden og kunne synke den. Tungen bruger du også til at rense munden med og få god mundhygiejne.

Sundhed og omsorg

Noter: _____

Revideret: januar 2015



ROSKILDE
KOMMUNE

Træningsafsnittet
Roskilde kommune
Trekroner Centervej 41
4000 Roskilde
Tlf.: 46318059

traening@roskilde.dk
<http://www.traening.roskilde.dk>