

Informatie over afwijkende mondgewoonten

Tongpersen

Tongpersen is de benaming voor een afwijkend, onjuist slikgedrag. Van tongpersen is sprake wanneer de tong niet in de bovenkaak blijft liggen tijdens de slikbeweging. De tong wordt iedere keer dat je slikt met veel kracht tussen de tandrijen geperst. Dit foute slikpatroon veroorzaakt een zogenaamde “open beet” (de tanden overlappen elkaar niet in verticale richting). Dit afwijkende slikpatroon kan er ook voor zorgen dat er spleetje tussen de tanden ontstaan. Slikken is een onbewuste beweging en daarom is een heel bewuste en intensieve oefening nodig om het slikpatroon te veranderen.

Het juiste slikpatroon

Bij een juiste slikbeweging bevindt het puntje van je tong zich tijdens het slikken op het bobbeltje van het gehemelte, achter de snijtanden van de bovenkaak. Tijdens het slikken blijft de tongpunt op die plaats, zuigt de tong zich vast tegen het verhemelte en drukt de tongrug tegen de binnenkant van de kiezen in de bovenkaak. De tong blijft dus tijdens de hele slikbeweging in de bovenkaak en komt absoluut niet in de onderkaak of tussen de tandrijen!

Slikoefeningen

Gebruik een spiegel en oefen elke dag. De goede manier van slikken is:

- Tong op de bobbel achter je boventanden – zuig je tong vast – slik nu door.
- Probeer water op te slurpen en door te slikken. De tong blijft hierbij nog steeds tegen het gehemelte. Hij mag dus niet naar onder of naar voren gaan, de lippen blijven open en de tanden van elkaar.
- Oefen bij alles wat je eet en drinkt, ook met bijvoorbeeld yoghurt en vla.
- Neem een hapje brood, kauw goed, leg de brok achter op de tong en slik op de juiste manier door. Probeer dit ook met groenten en vlees.
- Slik elke maaltijd vijf happen op de goede manier door.
- Probeer ook eens met een rietje te drinken en te slikken met het rietje tussen de lippen.

Tongoefeningen

Gebruik bij het oefenen van deze tongspier oefeningen een spiegel en oefen elke dag:

- Steek je tong uit, laat ‘m breed en slaphangen en trek ‘m weer naar binnen. Herhaal dit een paar keer langzaam achter elkaar.
- Steek je tong uit, maar maak ‘m nu smal en puntig.
- Beweeg je tong heen en weer tussen de mondhoecken, zonder je lippen boven en onder aan te raken.
- Steek je tong zo ver mogelijk opzij, richting je wang.
- Steek je tong uit, beweeg ‘m naar je kin en dan naar je neus en zo op en neer.
- Zet het puntje van je tong vast achter je ondertanden en duw de rest van je tong naar buiten.
- Klak met je tong op het ritme van een liedje.