

## ¡A LAMER COSAS DULCES!

**Material.** - Oblea

Dulce (miel, crema de chocolate, azúcar...)

**Objetivo.** - Ejercitar la movilidad lingual.



- Despegamos con la lengua, moviéndola de adelante hacia atrás, un trocito de oblea o dulce que tenemos pegado en el paladar.
- Colocamos azúcar en la punta de la lengua y la refregamos por el paladar con movimientos amplios hacia derecha e izquierda y de adelante hacia adentro
- Lamemos el dulce que tenemos en un labio
- Lamemos el dulce de una cuchara que alguien mantiene frente a nosotros, debiendo esforzarnos por alcanzarlo.

## GOMITAS EN LA LENGUA

**Material.**-Gomitas de ortodoncia.

Pajita

**Objetivo.**-Ejercitar la movilidad lingual: aprender a estrechar y ensanchar la lengua.



Introducimos la punta de la lengua en una gomita de ortodoncia e intentamos quitárnosla estrechando la lengua y moviéndola hacia atrás con la boca abierta, sin que toque dientes o labios y sin levantarla.

Repetimos el ejercicio colocando la gomita en la parte media de la lengua.

**Variante.**-Al principio, para aprender a realizar el movimiento sin tragar la gomita, se puede utilizar una pajita doblada por la mitad con la gomita de ortodoncia introducida en su punto medio.

## EMPUJAR EL DEPRESOR

*Material.- Depresor de madera o plástico.*

*Objetivo.- Aumentar el tono de la musculatura lingual.*



*Con la punta de la lengua, sin apoyarla en los labios ni en los dientes, empujamos el depresor que alguien sujeta con fuerza en sentido contrario, para intentar vencerlo.*

## SUJETAR EL BOTÓN CON LA LENGUA

**Material.**- Botón pequeño atado con seda dental o hilo.

**Objetivo.**- Aumentar el tono de la musculatura lingual.



Colocamos el botón en el paladar (en la zona de las arrugas) y lo sujetamos bien fuerte con la punta de la lengua mientras alguien tira del hilo del botón para intentar quitárnoslo.

## "SACAR PAPADA"



**Material.**-

**Objetivo.**- Aumentar la tonicidad de la punta de la lengua y de los músculos del suelo bucal.

Con los dientes cerrados, subimos la punta de la lengua y la apoyamos en el centro del paladar duro, como queriendo perforarlo, empujando sobre él varias veces. Observamos cómo se forma la "papada" por debajo de la mandíbula.

## SUCCIONAR LA LENGUA

**Material.**-

**Objetivo.**- Estirar el frenillo lingual.



Pegamos fuertemente la lengua contra el paladar duro, como si fuera una ventosa, abrimos bien la boca y la mantenemos así succionada, inmóvil, mientras contamos hasta diez; luego la dejamos caer.

Este mismo ejercicio lo podemos hacer colocando gomitas de ortodoncia sobre la lengua (entre una y tres) y manteniéndolas bien apretadas contra el paladar para dejar su marca.

**Variante.**-El mismo ejercicio pero abriendo y cerrando la boca diez veces, con movimientos amplios y separando el maxilar, sin dejar de mantener la lengua succionada..

## VIBRACIÓN EN LA LENGUA

**Material.**-Cepillo dental eléctrico.

**Objetivo.**- Mejorar tonicidad y sensibilidad de la musculatura lingual, especialmente en los casos de hipertonía.



Sacamos la lengua, intentando que esté lo más ancha posible. Con el cepillo de dientes, hacemos movimientos giratorios a lo largo de toda la superficie. Comenzamos desde la punta de la lengua y poco a poco nos desplazamos hacia atrás. Los movimientos también van de derecha a izquierda y de izquierda a derecha.

## LA PAJITA Y LA LENGUA



*Material.- Gomita de ortodoncia.  
Pajita.*

*Objetivo.- Realizar movimientos linguales.*

*Colocamos la gomita de ortodoncia en la parte media de la lengua. Metemos la pajita por la gomita. Sujetando bien la pajita por los dos extremos, la movemos hacia un lado y otro, logrando así mover también la lengua.*



## EL ENCANTADOR DE LENGUAS.

**Material.**- Una pajita o cualquier otro objeto que nos sirva de guía..

**Objetivo.**- Realizar movimientos linguales finos.



Vamos a imaginarnos que la pajita es un encantador de lenguas, y que nuestra lengua va a seguir todos los movimientos que realice la pajita.

Abrimos bien la boca, se tienen que ver los dientes. La lengua va a moverse siguiendo a la pajita, pero sin tocar con los dientes ni con los labios.

## PRESIÓN SOBRE LA LENGUA

**Material.** -Guante de látex..

**Objetivo.** -Aumentar el tono de la musculatura lingual, especialmente en las hipotonías.



Con la lengua fuera de la boca, realizar con el dedo presión sobre la lengua. Al recibir una presión, la lengua responde con el movimiento contrario, hacia fuera, y además debe aumentar su tono (se pone más tensa).

## ME MUERDO LA LENGUA.

*Material.*- Ninguno.

*Objetivo.*- Disminuir el tono de la musculatura lingual, especialmente en las hipertonías.



Sacamos la lengua lo más ancha posible. Apretamos los dientes suavemente sobre la lengua (los labios tienen que estar separados para ver lo que estamos haciendo). Hacemos movimientos suaves de masticación, similares a los que hacen las vacas cuando rumian. Poco a poco tenemos que conseguir que la lengua se vaya poniendo blandita.

## MASAJE LINGUAL.

*Material.* - Guante de látex.

*Objetivo.* - Disminuir el tono de la musculatura lingual, especialmente en las hipertonías.



La lengua tiene que estar fuera de la boca, lo más ancha y relajada posible. Con los dedos índice, corazón y pulgar, sujetamos la lengua y vamos ejerciendo una ligera presión, mientras hacemos movimientos de rotación sobre la misma. Comenzaremos en la punta de la lengua e iremos desplazando los dedos hacia atrás, pero sin llegar a provocar el vómito.

## LENGUA BLANDITA.

*Material.- Depresor*

*Objetivo.- Disminuir el tono lingual.*



*Con la boca abierta y la lengua fuera, hacer movimientos suaves rotatorios para conseguir que la lengua se relaje y esté lo más blanda y ancha posible.*

*Se pueden dar también pequeños toques, golpecitos, para conseguir también la relajación.*

## CHASQUIDOS

Material. -

Objetivos. - Ejercitar la movilidad de la punta de la lengua.

Trabajar la elasticidad del frenillo lingual.



Elevamos la punta de la lengua y la chasqueamos contra el paladar duro, manteniendo la boca abierta (no vale hacer los chasquidos con los lados de la lengua o con la parte de atrás, sólo con la punta)

Repetimos el ejercicio con los dientes cerrados.