



Poliklinik für Kieferorthopädie

Für ein gesundes Kieferwachstum und das richtige Schluckmuster: Das kann ich selbst tun!

Myofunktionelle Übungen & Atemübungen für jeden Tag

Unser Wissen für Ihre Gesundheit



UNIVERSITÄTS**medizin.**

MAINZ

Inhaltsverzeichnis

Myofunktionelle Übungen

1. Zungenkreuz	5
2. Wangenboxen	6
3. Zungenruhelage	6
4. Affenmund/Zähne zählen	7
5. Zunge ansaugen/Fahrstuhl	8
6. Wind- und Lachmund	8-9
7. Ohne Zunge sprechen	9

Atemübungen

1. Schritte zählen	10
2. Musik machen	11

Liebe Patientin, lieber Patient,

Myofunktionelle Störungen bedeuten Beeinträchtigungen, welche die Funktion der Muskeln des Mundraumes und des Gesichtes betreffen. Zu wichtigen Muskeln, die für eine gesunde Entwicklung der Kiefer, der Atemwege und auch der Zahnstellung notwendig sind, gehören unter anderem die Zunge, sowie die Wangen- und Lippenmuskulatur.

Eine Fehlfunktion beziehungsweise Fehlnutzung dieser Muskeln z.B. beim Schlucken oder Schlafen kann langfristig zu Zahnfehlstellungen, einem falschen Kieferwachstum und einhergehenden Atmungsproblemen und Müdigkeit führen, sowie auch für die Zahnhartsubstanzen selbst schädlich sein.

Ohne die Etablierung einer gesunden Funktion des myofunktionellen Systems, können kieferorthopädisch geplante Behandlungswünsche oft nicht ausreichend erfüllt- oder die Stabilität des Ergebnisses nicht gewährleistet werden.

In der Poliklinik für Kieferorthopädie der Universitätsmedizin Mainz arbeiten wir in engem interdisziplinärem Verhältnis mit Logopäden und Sprachtherapeuten, welche mit Ihnen/Ihrem Kind das myofunktionelle System trainieren und durch Mitarbeit von Ihnen/Ihrem Kind ein gesundes Kieferwachstum und eine gesunde Funktion des Systems etablieren können.

Um die Wartezeit bis zu Ihrer logopädischen Therapie zu überbrücken, wurden in Zusammenarbeit mit Fachpraxen für Logopädie diese Übungen zusammengestellt.

Myofunktionelle Übungen & Atemübungen für jeden Tag

Myofunktionelle Übungen

Liebe Patientin, lieber Patient,

bitte führen Sie die Übungen, die Ihnen empfohlen wurden, **zwei mal täglich konzentriert und regelmäßig** durch, bis Sie einen Termin bei Ihrem Logopäden / Sprachtherapeuten sowie neue Übungen erhalten.



1. Zungenkreuz

Mund weit geöffnet, Lippen entspannt.



- Zungenspitze tippt an Ober- und Unterlippe **10 x**
- Zunge schwebt vom linken zum rechten Mundwinkel **10 x**

2. Wangenboxen

Mund leicht geschlossen.



- Zunge drückt in linke und rechte Wange **10 x**

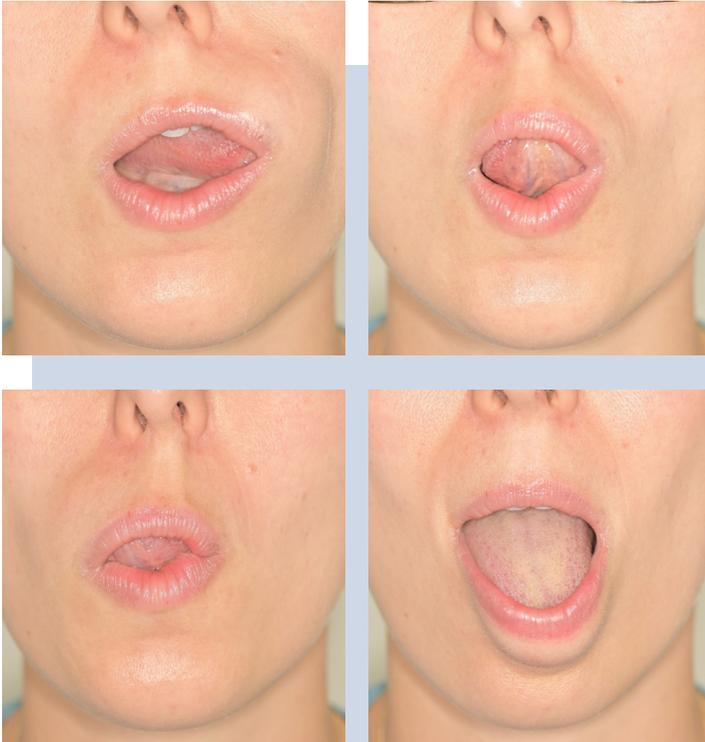
3. Zungenruhelage

- Zungenspitze tippt an harten, geriffelten Gaumen **10 x**
Wichtig: Zunge darf nicht die Zähne berühren



4. Affenmund / Zähne zählen

Mund leicht geschlossen.



- Zunge kreist im Mundvorhof (zwischen Lippen und Zähnen) **5 x re./li.**
Für Fortgeschrittene: Zählen Sie Ihre Zähne einzeln während des Kreisens mit Ihrer Zungenspitze.

5. Zunge ansaugen/Fahrstuhl

Mund dabei möglichst weit öffnen.



- Nur noch gestrafftes Zungenbändchen sichtbar **5 x**



6. Wind- und Lachmund



- Runde, offene Lippen zu breiten, offenen Lippen formen **10 x**
- Runde, geschlossene Lippen zu breiten, geschlossenen Lippen formen **10 x**

Wichtig: Backenzähne beißen aufeinander.

7. Ohne Zunge sprechen

- „One Kchunge chpreheng“
Zunge weit zurückziehen und bis 20 zählen **2 x**
Hilfe: Lippen einziehen und „sprechen wie Oma und Opa ohne ihre Zähne“

Atemübungen



1. Schritte zählen

- Pflaster auf den Mund kleben (Mund zu kleben).
Durch die Nase ein- und ausatmen, dann die Nase zuhalten und loslaufen
Sobald großer Atemimpuls: durch die Nase einatmen, sich entspannen (Sitzen o.
Rückenlage) und den Atem beruhigen. Trotzdem nur atmen wenn es sein muss!
2 - 3 x danach: Pflaster abnehmen

2. Musik machen

Mund dabei möglichst weit öffnen.



- Pflaster auf den Mund kleben (Mund zu kleben).

Nimm dir eine Flöte oder Tröte und puste abwechselnd durch das rechte- und linke Nasenloch! lang und kräftig! Das andere Nasenloch zuhalten.

(2 x / Tag), 4 x / Nasenloch

Poliklinik für Kieferorthopädie

UNSIHTBARE UND SICHTBARE
ZAHNkorrektur

moderne
KIEFERorthopädie

ZAHNspange



Kiefergelenk
FUNKTIONSSTÖRUNG
UND SCHMERZ



Impressum

Autoren:

Univ.-Prof. Dr. Christina Erbe
Dr. Julia-Camilla Bulski
Niclas Nebel

Poliklinik für Kieferorthopädie
Geb. 901, 1. OG
Augustusplatz 2
55131 Mainz

Lisa Sauerwald
(Akad. Sprachtherapeutin B. Sc.)
Praxis für Logopädie MUNDWERK
Kastellstraße 32
60439 Frankfurt

Herausgeber:

Poliklinik für Kieferorthopädie
Direktorin: Univ.-Prof. Dr. Christina Erbe
Geb. 901, 1. OG
Augustusplatz 2
55131 Mainz

Konzeption:

Univ.-Prof. Dr. Christina Erbe

Bilder:

© stock.adobe.com:
Jürgen Fälchle
Владимир Солдатов
Irina
C. Schüßler
ItziesDesign

Patientenfotos:
Poliklinik für Kieferorthopädie der
Universitätsmedizin Mainz