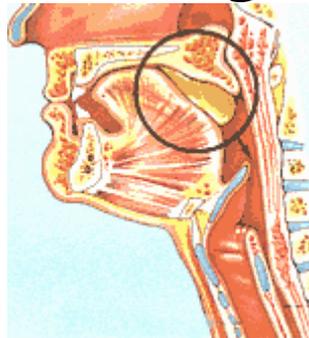
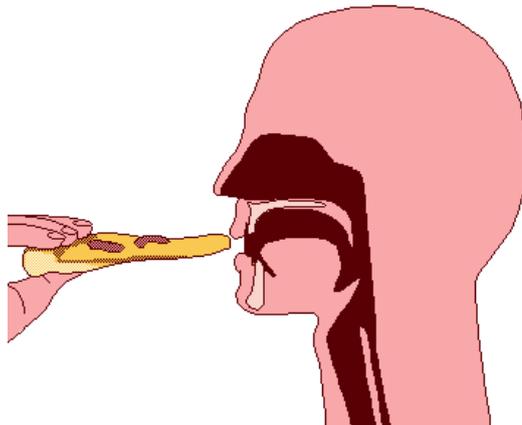


*Ejercicios
de
reeducación
para corregir la:*



"Deglución atípica".



Mira esta página web y verás un video representando la deglución.

www.postpoliomexico.org/deglucion.html

EJERCICIOS PARA EL ENTRENAMIENTO EN EL AULA.

(Deberá realizarlos ante el espejo, una vez al día).

1.-Observar la acción de la lengua cuando pronuncia la /t/. **5 veces.** Observar que la lengua no toca los dientes superiores y va a colocarse detrás de éstos.

2.-Observar la acción de la lengua al pronunciar la /t/ y la /k/. Notar como la lengua se mueve hacia arriba en la /t/ y cómo en la /k/ la punta no puede tocar los incisivos superiores.

3.-Tsk, tsk... Realizarlos murmurando, haciendo un sonido explosivo cuando la lengua baja. Recordar que debe tocar por detrás de los incisivos superiores.

4.-Realizar chasquidos con la lengua y observar el movimiento ante el espejo.

5.-Practicar un sonido similar al del estornudo. Observar dónde va a parar la punta de la lengua y que ésta no avance por delante de los dientes.

6.-Decir /cha/, /cha/, /cha/ y tragar. Decir /chu/, /chu/, /chu/ y tragar.

7.-Colocar la lengua en posición de /n/, juntar los dientes y tragar sin variar la posición inicial de la lengua.

8.-Poner las manos por delante de los oídos para sentir los músculos de la masticación. Morder fuertemente con los molares. Deberá sentir los movimientos. Esto se debe a que los músculos trabajan cuando se traga.

9.-Colocar un pedazo de barquillo o miga de pan (tamaño "lenteja") sobre la punta de la lengua, llevarlo hacia arriba (posición /n/) y mantenerlo en el mismo sitio mientras abre y cierra la boca. **3 veces.**

10.-Tomar un pequeño sorbo de agua. Juntar los dientes sin tensar los labios y manteniendo la punta de la lengua en su sitio y tragar.

11.-Colocar un trozo de barquillo, o miga de pan... llevarlo a "su sitio". Mantenerlo en ese punto, juntando los dientes suavemente y con los labios en ligero contacto.

12.-En el momento de tragar, tirar suavemente hacia abajo del labio inferior. Observar:

-si se endurece el labio cuando traga (no debe).

-si la lengua trata de interponerse entre los dientes (no sacar la punta de la lengua de su sitio).

13.-Colocar una pastilla "Juanola" o similar (en cuanto a tamaño), llevarla a "su sitio" y hacer presión. Mantenerla ahí hasta que se disuelva.

14.-Mientras estudia, lee o ve la TV., colocar una pastilla tamaño "Juanola" en la boca. Tragar mientras la pastilla permanece en el mismo sitio. Practicar el ejercicio una vez al día.

15.-Antes de dormir practicar el patrón deglutorio correcto.

16.-Observar que la manera de tragar es correcta comenzando una vez al día con los primeros bocados, e ir aumentando paulatinamente hasta que el patrón deglutorio esté corregido.

EJERCICIOS PARA LA COLABORACION FAMILIAR.

Ejercicios con: PAJA.

- Bebe líquidos y alimentos pastosos: yogures, purés. Recuerda colocar la paja en el centro y hacia atrás en el paladar. Debes tragar, después de haber sorbido, con los labios separados o juntos pero sin contraer los músculos de alrededor de la boca.

Ejercicios con: GOTERO O JERINGUILLA.

- Con la boca abierta tira un chorro de líquido hacia la faringe para tragar con la boca abierta, elevando la base de la lengua.

Ejercicios con: OBLEAS y otros alimentos.

- La lengua cuando se inicia el tragado debe situarse apoyada sobre los alvéolos (arrugas del paladar).
- Con un trozo de oblea colocado en la punta de la lengua, llévalo a los alvéolos. Los labios estarán separados y los bordes de la lengua apoyados en los molares superiores. Allí succiona la saliva unos segundos, *SIN ADELANTAR LA LENGUA*, cierra un poco sin forzar ni apretar molares ni labios y, quédate así hasta que la oblea se disuelva.

- Parecido al anterior, cambiar por una miga de pan, del tamaño de una lenteja. La posición de la lengua y la miga es la misma, *(como para decir el fonema /n/)*. Mantenerlo en el mismo sitio mientras abres y cierras la boca. **10 veces.**
- Coloca azúcar en la parte anterior de la lengua y frótalo sobre el paladar con movimientos amplios de adelante a atrás y, lateralmente.
- Mastica un trozo de galleta (tipo María) con la lengua pegada a los alvéolos y mordiéndolo ahora con la boca cerrada y abierta. Luego succiona la papilla y traga empujando de un golpe de lengua hacia atrás.
- Mientras estudias, lees o ves la tele, coloca un caramelo en la boca, masticable mejor para dejarlo pegado en posición de /n/, tragar mientras el caramelo sigue en el mismo sitio. La lengua colocada detrás de los incisivos superiores.

Ejercitación silábica.

- La ejercitación silábica se hace con aquellos fonemas que cumplen una acción estimuladora de músculos y partes que intervienen en la deglución.
- No es importante gritar pero sí hacerlo con fuerza, agilidad y correctamente.
- Hacer el chasquido con la parte de atrás de la lengua. El ápice en el paladar sin despegar de los alvéolos.
- Repetir: /l, n, rr, l, n, rr.../
/ch, ch.../

- Observar la acción de la lengua cuando pronuncia /t/, la lengua no debe tocar los dientes superiores. **5 veces.**
- Observar lo que hace al pronunciar /k/, la lengua no debe tocar los incisivos superiores. **5 veces.**
- Combinar el movimiento al pronunciar: /t, k, t, k.../ **10 veces.**
- Decir: /cha, cha, cha.../ y tragar después.
- Decir: /chu, chu, chu.../ y tragar después.

Ejercitación para la musculatura labial.

- Coloca la lengua como para decir /n/, junta los dientes, traga la saliva sin variar la posición inicial.
- Pon las manos por delante de los oídos para sentir los músculos de la masticación. Muerde fuertemente con los molares. Deberás sentir los movimientos.
- Recoge un hilo largo, un extremo está entre tus dientes, haciendo intervenir la lengua y los labios.
- Atraviesa un lápiz entre los dientes y repite palabras que comiencen por: /b, p, v, m/.
- Presiona los labios con un lápiz o el dedo, como diciendo silencio, oponiendo fuerza al decir palabras que contengan: /p, b, m, v/.

Ejercitamos la masticación.

MASTICAR: Con los molares.
Labios juntos.

ARMAR EL BOLO: juntando, aspirando y succionando el alimento ya triturado, armándolo contra el paladar, sin presionar los labios y evitando se forme en la parte anterior de la boca.

COLOCAR LA LENGUA EN POSICIÓN CORRECTA: punta de la lengua al igual que cuando articulamos /n/. Desde esa posición succionar la lengua contra el paladar y hacer un movimiento ondulatorio hacia atrás.

TRAGAR: Llevar el bolo hacia atrás.
Los labios y dientes se separan un poco.
Los molares en contacto evitando la caída de la saliva.

LO QUE DEBES HACER:

- ✓ ESTAR DURANTE EL DÍA CON LA BOCA CERRADA.
- ✓ NO ESTAR DURANTE EL DÍA CON LA LENGUA ENTRE LOS DIENTES.
- ✓ MASTICAR CON LOS MOLARES.
- ✓ MASTICAR CON LA BOCA CERRADA.
- ✓ ARMAR EL BOLO CONTRA EL PALADAR.
- ✓ DEGLUTIR MASTICANDO, TRITURANDO Y JUNTANDO EL ALIMENTO EN UN BOLO.
- ✓ HACER UN MOVIMIENTO ONDULATORIO CON LA LENGUA HACIA ATRÁS AL DEGLUTIR.
- ✓ EMPUJAR LA SALIVA O LÍQUIDOS HACIA DENTRO EN EL MOMENTO DE LA DEGLUCIÓN.
- ✓ NO MOVER LA CABEZA AL DEGLUTIR.
- ✓ NO CONTRAER LOS MÚSCULOS DE ALREDEDOR DE LA BOCA AL DEGLUTIR.