

- Desplazamiento del maxilar inferior hacia delante cuando hay pronunciación de lingüodentales o lingüoalveolares en las que la mandíbula ha de estar relajada (/s/ /t/ /d/ /n/ /l/).
- Comprobaremos si existe algún tipo de dislalias:
 - Las más frecuentes son los sigmatismos o dislalias en /s/ y los rotacismos o dislalias en /r/.
 - Otras dislalias son las dificultades de elevación lingual hacia alvéolos en /l/ o en /n/, dificultades de elevación del postdorso lingual contra el paladar blando como en /k/ o en /g/, etc.

Capítulo 5.

Ejercicios de terapia miofuncional orofacial

Cada sesión terapéutica constará fundamentalmente de tres elementos: en primer lugar, haremos una revisión de los ejercicios iniciales propuestos, necesarios para pasar de etapa o fase; en segundo lugar, presentaremos los nuevos materiales y ejercicios; por último y en tercer lugar, nos aseguraremos de que los ejercicios propuestos han sido suficientemente explicados y de que su comprensión ha sido óptima.

Los ejercicios que a continuación presentamos están agrupados por categorías, según el órgano y función que vayamos a trabajar. Algunos de estos ejercicios están divididos en partes o subejercicios. La realización de los mismos estará sujeta a las necesidades del paciente, siendo pues el terapeuta quien determine cuáles van a ser los ejercicios a realizar, así como la duración, frecuencia e intensidad de los mismos.

No todos los ejercicios son indispensables u obligatorios, aunque sí hay algunos que por su desarrollo van a ser básicos en la rehabilitación de las zonas o funciones afectadas. A continuación, exponemos una **tabla resumen** donde reflejamos todos y cada uno de los ejercicios, agrupados en categorías e indicando su grado de relevancia.

Tabla resumen de ejercicios

Objetivos	Título del ejercicio
1. Invertir el tipo respiratorio, procurando una respiración nasal de manera consciente.	1. Vamos a soplar. 2. El aspirador. 3. Cantamos con la nariz. 4. El ritmo del tren. 5. Hacemos el perrito.
2. Eliminar el hábito de respiración oral, automatizando el tipo respiratorio correcto.	6. Pegamos los labios. 7. A ver quién aguanta más. 8. Respiramos relajados.
1. Masticar con la boca cerrada.	9. Jugamos a comer. 10. Comemos con el espejo. 11. Que no nos caiga el palito.
2. Conseguir una masticación bilateral y coordinada.	12. Seguimos al dedo.
3. Adecuar el ritmo de la masticación.	13. Comemos con ritmo.
1. Posicionamiento correcto de la lengua en el inicio de la deglución.	14. Lengua en el techo. 15. Sostener la gomita. 16. Jugamos con las letras. 17. Marcamos la gomita.
2. Elevación correcta del postdorso lingual.	18. Hacemos chasquidos. 19. Ruidos dentro de la boca.
3. Adaptación de la lengua al paladar sin ensanchamientos laterales.	20. Cuidado, no te pinches. 21. Que no se salga.
4. Controlar la deglución normalizada.	22. Tragamos enseñando los dientes. 23. Tragamos con el palito entre los dientes. 24. Tragamos con la boca abierta. 25. Tragamos con la "n". 26. Mira como tragas.
5. Eliminación de la succión labial.	27. Relajamos los labios. 28. Nos sujetamos el labio. 29. El labio baila. 30. Que no se mueva el labio. 31. Los tres pasos.
6. Supresión de contracciones peribucales.	32. El vigilante.
7. Automatización de la deglución normal.	33. Nuestra agenda. 34. Fabricamos recordatorios.

Objetivos	Título del ejercicio
1. Tonificación de los labios. 2. Aumento de la competencia de sellado anterior. 3. Recuperar las simetrías en los tres planos. 4. Mejora de la movilidad labial.	35. Sostenemos el palo. 36. Contra el palo. 37. El botón. 38. A mover los labios. 39. Labios fuera. 40. Masajes labiales. 41. El boxeador.
1. Tonificación de maseteros. 2. Equilibrar ambos lados.	42. El mordedor. 12. Seguimos al dedo.
1. Reducción del dolor articular. 2. Tonificar la musculatura implicada. 3. Equilibrar la movilidad de ambos lados. 4. Recuperar la verticalidad en la mordida.	43. Ejercicios de contraposición. 44. Abrir y cerrar verticalmente. 45. Movimientos de balanceo.
1. Recuperar la movilidad del paladar blando. 2. Corregir incompetencia velofaríngea.	46. Estimular el paladar. 47. Nasal no nasal. 48. El espejito mojado. 49. Gárgaras. 50. Inflar y soplar.
1. Tonificar la musculatura lingual. 2. Recuperar la movilidad lingual. 3. Posicionar bien la lengua en reposo.	51. Fuerza contra el palito. 52. Ruidos y chasquidos. 53. Masajes linguales. 54. Praxias linguales. 55. Que no caiga el agua. 56. Desensorear la lengua. 57. Sostener la gomita.

Ejercicio 3: Cantamos con la nariz

Objetivo: Concienciar al paciente hacia un patrón de respiración naso-nasal mediante la entonación de canciones.

Le pedimos al paciente que cante una melodía (p.e.: el cumpleaños feliz) usando únicamente la nariz y haciendo pausas para respirar, pero sin abrir en ningún momento la boca. La melodía sonará con la letra /m/ que es nasal, bilabial y sonora. Podemos variar las melodías, así como el ritmo de las mismas.

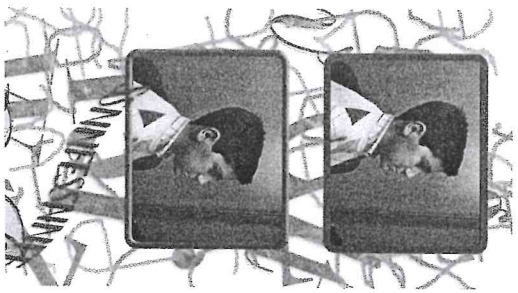
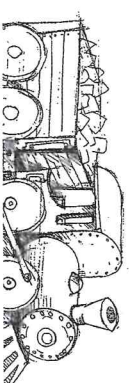
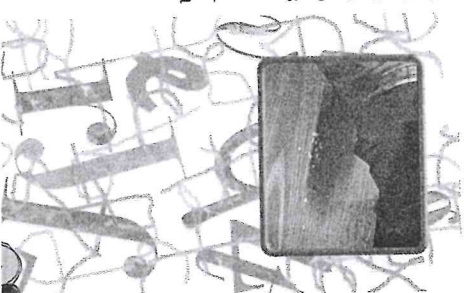


Ejercicio 4: El ritmo del tren

Objetivo: Coordinación del soplo, inspirando por la nariz y espirando por la boca.

El niño ha de coger aire por la nariz en una cantidad suficiente para realizar varios soplos continuados imitando el ritmo de un tren. La cantidad de aire que coja y expulse dependerá del ritmo que queramos llevar. Por ejemplo, si representamos con + la inspiración y con - la espiración, podemos tener los siguientes ritmos:

etc.

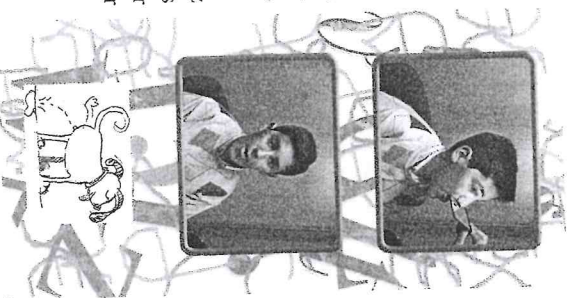


Ejercicio 5: Vamos a hacer el perrito

Objetivo: Tomar conciencia de la respiración bucal en contraposición a la respiración sólo nasal.

Se trata de que el niño tome conciencia de cómo podemos respirar únicamente por la boca (a modo de jadeo o como un perrito). Para ello, realizaremos inspiraciones y espiraciones continuadas por la boca durante unos breves instantes, notando que es un tipo respiratorio que no nos conviene, puesto que cansa, seca la boca y la garganta y, además, nos hace adelantar la lengua hacia fuera de la boca.

Por el contrario, si ahora olfateamos sólo por la nariz imitando a un perrito y con los labios pegados, notaremos que no se resaca nuestra garganta y que es más fácil controlar la lengua para que esté relajada dentro de la boca sin empujar hacia los dientes.

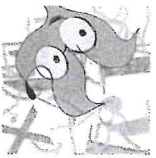


Ejercicio 7: A ver quién aguanta más

Objetivo: Mantener el sellado labial fomentando la competitividad.

Ahora jugaremos a ver quién aguanta más con la boca cerrada frente al espejo o jugando “a ver si le pillo”. Se trata de animar al niño a que compita con nosotros para ver quién es capaz de mantener el cierre anterior labial más tiempo. El espejo nos puede ayudar durante unos instantes pero, si queremos que la actividad dure más tiempo, es mejor jugar a ver quien pilla al otro desprevenido más pronto; de este modo, el primero que abre la boca pierde.

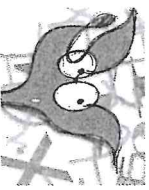
Este ejercicio ha de ejecutarse mientras se realizan actividades tranquilas en casa o, simplemente, mientras se descansa, y nunca cuando se esté hablando o el ambiente sea acelerado.



Ejercicio 8: Respiramos relajados

Objetivo: Automatizar la respiración nasal de manera consciente y concienciarse de la posición en reposo de la lengua y de los labios.

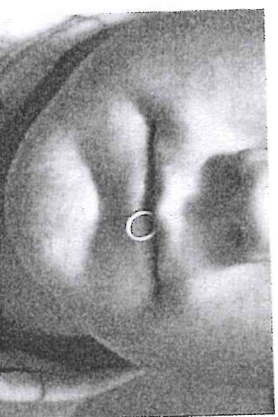
Sentado tranquilamente, con la boca cerrada y los labios juntos y relajados, hay que respirar por la nariz (inspirar y espirar nasalmente) durante varios minutos: primero, contar hasta 10 veces; luego, ir aumentando gradualmente a 1-2 minutos y llegar hasta 5 minutos. Repetir el ejercicio como mínimo 3 veces al día, mientras se está mirando la tele, leyendo, al levantarse, antes de las comidas, etc., registrando la duración (minutos) y el número de veces que realiza el ejercicio.



Ejercicio 6: Pegamos los labios

Objetivo: Toma de conciencia del sellado anterior labial mediante retroalimentación táctil.

Vámonos a ver si conseguimos mantener los labios pegados durante un buen rato. Para ello, debemos ser conscientes de la posición de los mismos y buscar apoyos externos, como colocar un papelito o una gomita de ortodoncia entre los labios y sostenerla para que no caiga. Podemos también pegar una tira fina de celofán entre los labios e intentar que no se despreague durante un tiempo o sostener un palito o una cucharita durante unos minutos intentando que no se nos caiga.



Es muy importante el posicionamiento de la lengua relajada en el suelo de la boca y el cierre de los labios también relajados y sin presión (sujetar un botón, paillito, etc., si es necesario, durante la realización del ejercicio).

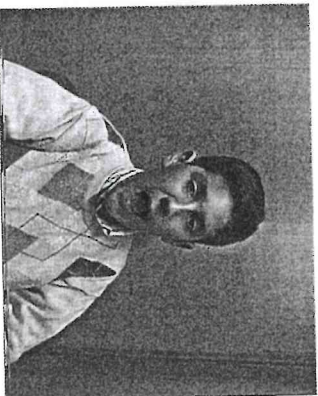
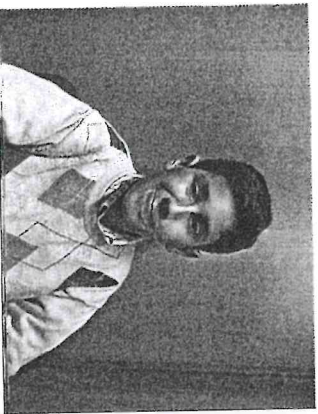
Procuraremos que la respiración sea costo-diafragmática, puesto que es el tipo respiratorio correcto y es más relajado y profundo. Ayudaremos al niño colocando la mano sobre el abdomen mientras está sentado, para que note el balanceo o basculación positiva durante la respiración.

Ejercicio 9: Jugamos a comer

Objetivo: Aprender a masticar sin abrir la boca mediante la imitación.

Tenemos que decir al niño que imite nuestros movimientos fingidos y sin ninguna clase de alimento. Primero masticamos incorrectamente con la boca abierta y haciendo ruidos, explicándole que ésta es la forma incorrecta de hacerlo. A continuación, masticamos con la boca cerrada, frente al espejo, observando cómo se mueven todos los músculos de la masticación y sin necesidad de separar los labios.

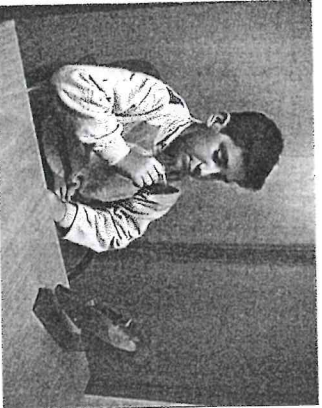
Pedimos al niño que imagine que está masticando una esponja o una goma bien grande para que exagera los movimientos mandibulares y linguales, al mismo tiempo que mantiene el sellado labial.



Ejercicio 10: Comemos con el espejo

Objetivo: Controlar el sellado labial mirándose al espejo durante la masticación.

El niño que mastica con la boca abierta no es consciente de ello en muchas ocasiones y, pese a que se le insista en la conveniencia de no hacerlo, va a continuar con su hábito, dado que no se da cuenta. Así, es conveniente que el niño, durante el acto masticatorio, se mire al espejo para obtener retroalimentación visual.



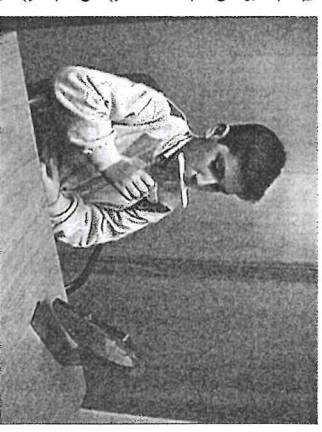
Le pedimos que mastique sin dejar de mirarse durante los 10 primeros bocados de cada comida. Es conveniente que coma siempre en el mismo lugar y que el espejo esté siempre en el mismo lugar para que no haya olvidos. Debemos motivar al niño para que colabore y observarle

Ejercicio 11: Que no nos caiga el palito

Objetivo: Controlar la masticación con boca cerrada con ayudas externas.

Una manera de conseguir la masticación con boca cerrada es obligar a que los labios mantengan el sellado labial. Para ello, colocaremos un palito entre los labios de manera que el niño esté obligado a mantener la boca cerrada mientras mastica, para que no se le caiga el palito.

Lógicamente, cada vez que introduzca de nuevo comida en la boca, deberá quitar el palito y sostenerlo con la mano para, inmediatamente, volvérselo a colocar. Podemos alternar este ejercicio con el anterior para que la comida sea más amena para el niño.



Ejercicio 12: Seguimos al dedo

Objetivo: Conseguir una masticación bilateral con ayuda del tacto.

Algunos niños mastican más por uno de los lados; incluso, en ocasiones, sólo utilizan un lado. Ello puede ser debido a mal hábito, a mayor comodidad porque oculta mejor y hay más contacto por uno de los lados o, a veces, simplemente porque nos duele un diente de un lado y nos habituamos a masticar por el otro. Influyen también factores como la posición de la cabeza, que puede estar ladeada, o la tendencia de la lengua a posicionarse en reposo hacia un lado de manera incorrecta.

El ejercicio consistirá en que el niño mastique cambiando el bocado del alimento de un lado a otro. Para ello, debe colocar el dedo índice sobre la mejilla del lado que esté masticando, contar 5 o 6 movimientos mentalmente y cambiar al otro lado; así sucesivamente hasta que trague. Debemos animarle a que empiece cada vez por un lado, dado que los primeros movimientos son los más intensos y conviene que reparta la fuerza de manera equilibrada.

Muchas veces, cuando hay mordidas abiertas laterales, la masticación se complica porque no hay contacto entre los molares. Sin embargo, durante los primeros momentos de la masticación, es posible tri-



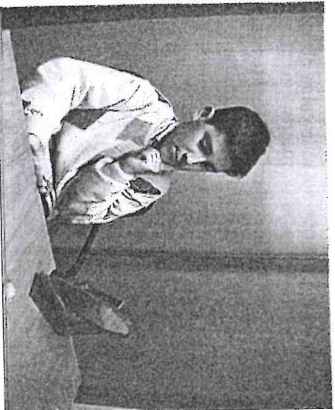
Ejercicio 13: Comemos con ritmo

Objetivo: Masticar a un ritmo adecuado sin abrir la boca.

Para que la masticación no sea excesivamente lenta, lo que convierte muchas veces las comidas en interminables, animaremos al niño a que coma con cierto ritmo, buscando una mayor velocidad. Para ello, los maseteros deben ser fuertes. Si no es así, los trabajaremos previamente con ejercicios de tonificación para que la masticación sea competente.

El ejercicio consiste en masticar llevando un ritmo con la mano o con el pie. Por ejemplo, damos cinco golpecitos, haciendo coincidir el golpe con la oclusión de los molares, cambiamos el bolo del alimento de lado y damos cinco golpecitos más y así sucesivamente.

Al principio, marcaremos nosotros el ritmo y el niño nos seguirá imitando nuestros movimientos. A continuación, dejaremos que lo haga él solo intentando que vaya progresivamente aumentando el ritmo.



Ejercicio 14: Lengua en el techo

Objetivo: Que el niño tome conciencia de la posición lingual correcta durante la deglución.

Durante la fase inicial de la deglución, el ápice o punta de la lengua ha de estar apoyado sobre las rugas palatinas. Además, para muchas personas, es ésta la posición natural de la lengua también en reposo. Es una posición correcta siempre que no se ejerza presión sobre el paladar ni caiga la lengua contra los incisivos superiores; es decir, la lengua se apoya en los alvéolos pero no presiona, ha de estar relajada.

Para realizar este ejercicio, pedimos al niño que, durante unos minutos, mientras hace cualquier otra actividad o mientras le contamos una historia, deje la lengua en el "lugar". Debemos ayudarle mediante la observación y, de vez en cuando, separarle los labios con nuestros dedos para asegurarnos de que la lengua mantiene la posición sin tocar los dientes por ningún lado.

La lengua, no obstante, se moverá en el momento de recoger saliva para tragar. En di-

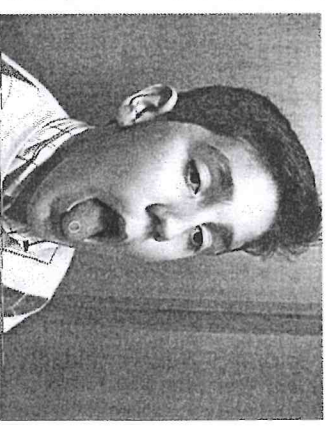


Ejercicio 15: Sostener la gómita

Objetivo: Mantener la posición de la lengua en el lugar de inicio de la deglución.

Este ejercicio consiste en sostener una gómita de ortodoncia pegada contra el paladar anterior, justo por detrás de los incisivos superiores pero sin tocarlos. La gómita ha de mantenerse en dicho lugar incluso cuando tragamos. Al recoger la saliva para tragar, el niño ha de procurar que la gómita se mantenga sobre la punta de la lengua y que se apoye sobre las rugas palatinas en el momento de la deglución. Luego, ha de quedarse en el mismo lugar hasta que de nuevo vuelva a deglutir.

Este ejercicio debe realizarse durante varios minutos. Debemos vigilar que la gómita permanezca en la boca y preguntarle al niño varias veces dónde está para que vaya tomando hábito.



Ejercicio 16: Jugamos con las letras

Objetivo: Tomar conciencia del lugar de apoyo lingual mediante la pronunciación.

Los fonemas lingüoalveolares tienen su punto de articulación, como su nombre indica, sobre el lugar donde apoyamos en el inicio de la deglución correcta o funcional. Para algunos niños, es difícil reconocer dicho punto de apoyo. Así pues, le pedimos al niño que articule estos fonemas y que mire y sea consciente de dónde apoya la lengua.

El ejercicio consiste en pronunciar repetidamente los fonemas /n/ y /l/, que son los más fáciles de articular y los que más se aproximan al lugar que nos interesa. Deberá articularlos en combinación con las vocales y mirándose al espejo:

la-la-la-la-la..... le-le-le.....
li-li-li.....
na-na-na-na-na..... ne-ne-ne-ne.....
la-na-la-na-la.....



Ejercicio 17: Marcamos la gomita

Objetivo: Apoyar la lengua en el lugar correcto, en el inicio de la deglución.

Este ejercicio consiste en dar un sorbito de agua, o simplemente tragar un poco de saliva y, a continuación, presionar ligeramente la lengua y la gomita contra las rugas palatinas y tragar. Seguidamente, sacamos la lengua, nos quitamos la gomita y observamos si ésta ha marcado su contorno sobre la superficie de la lengua. Si es así, el movimiento ha sido correcto; si no, debemos repetirlo hasta que lo consigamos.

Se trata de que el niño tome conciencia del lugar donde debe apoyar la lengua en el inicio de la deglución. Aunque realmente no debe ejercerse presión contra las rugas en el momento inicial de la deglución, dado que lo que buscamos es un apoyo, es conveniente pedir a los niños que presionen al inicio para que aprendan. Posteriormente y según vayan adquiriendo agilidad en el movimiento, irá desapareciendo dicha presión, ya sin la gomita.

Podemos añadir una o dos gomitas más en posiciones más retrasadas, para comprobar que toda la lengua sube en bloque contra el paladar y no marcamos sólo la primera gomita sino también las otras más retrasadas.



Ejercicio 18: Hacemos chasquidos

Objetivo: Elevar la lengua y el postdorso lingual contra el paladar.

Consiste en pegar la lengua al paladar de delante hacia atrás, despegándola con fuerza y produciendo una especie de chasquido. Este movimiento se asemeja al que debemos hacer durante la deglución normal. Por tanto, si somos capaces de realizar los chasquidos correctamente y a buen ritmo, de manera que la lengua se adapte bien a la superficie del paladar, estaremos potenciando al mismo tiempo los movimientos de elevación y de acoplamiento que se dan en la deglución, tanto de sólidos como de líquidos.

Animaremos al niño a que realice chasquidos fuertes y continuos mirándose al espejo, entreabriendo la boca y observando los movimientos linguales, para que se familiarice con ellos.

A algunos niños puede que este movimiento les resulte complicado, por falta de elasticidad lingual y/o por estrechamiento y elevación del paladar. No obstante, la lengua es un haz de músculos



Ejercicio 19: Ruidos dentro de la boca

Objetivo: Elevaciones del postdorso lingual mediante la articulación de sonidos.

Si pronunciamos los fonemas velares abriendo la boca y observando los movimientos linguales, percibiremos cómo el postdorso lingual se eleva hacia el interior de la cavidad bucal y hacia el paladar duro, mientras dejamos que el ápice lingual descansa sobre la base de la boca.

Así pues, debemos pronunciar los fonemas /k/, /j/ y /g/ frente al espejo y con la boca entreabierta. A continuación, intentaremos realizar los mismos movimientos de elevación del postdorso lingual pero sin pronunciar los fonemas. Al ser un movimiento poco desarrollado, sobre todo en las degluciones atípicas, a muchos niños les costará hacerlo bien, observándose cómo, en ocasiones, la punta de la lengua tiende también a elevarse, siendo incapaces de discernir entre ambos movimientos.

Tanto este ejercicio como el anterior son importantes para dotar a la lengua de flexibilidad durante la segunda fase de la deglución, después de apoyar el ápice lingual y en el momento en el que la lengua se eleva hacia el paladar, como si de una ola se tratase, y arrastrando los alimentos hacia el interior de la cavidad bucal.



Ejercicio 20: Cuidado no te pinches

Objetivo: Evitar los ensanchamientos de la lengua hacia la zona premolar y molar durante la deglución.

Cuando enseñemos al niño a tragar correctamente, le diremos dónde debe colocar la punta de la lengua y cómo ha de elevar el postdorso. Sin embargo, en ocasiones, la lengua, acostumbrada a protruir y a ocupar posiciones de apoyo anterolaterales, está muy rígida o es incapaz de adaptar la musculatura interna de manera que suba toda en bloque hacia arriba y hacia atrás. En ese momento, es frecuente observar cómo los bordes laterales de la lengua sobresalen entre caninos y premolares, expandiéndose lateralmente e interfiriendo sobre la oclusión en dicha zona.



Un ejercicio que podemos realizar consiste en poner al niño frente al espejo y hacerle tragar colocando dos palillos terminados en punta entre los premolares, uno a cada lado, de manera que la punta del palillo se introduzca hacia el vestíbulo oral unos milímetros y roce la lengua cuando ésta no sube correctamente y se va hacia los lados. El niño notará

Ejercicio 21: Que no se salga

Objetivo: Elevación de la lengua en la segunda fase de la deglución sin ensanchamiento anterolateral.

Se trata de realizar los mismos movimientos que en el ejercicio anterior pero, ahora, sin los palillos, para ver si la lengua ha aprendido y es capaz de estrecharse y elevarse suficientemente y de manera coordinada, buscando siempre velocidad y esfuerzo mínimo. Para ello, han de realizarse múltiples repeticiones del movimiento. También podemos entretener ligertamente la boca, separando los dientes unos milímetros, para forzar aún más la musculatura lingual y poder observar mejor la adaptación de los músculos linguales a la zona del paladar.

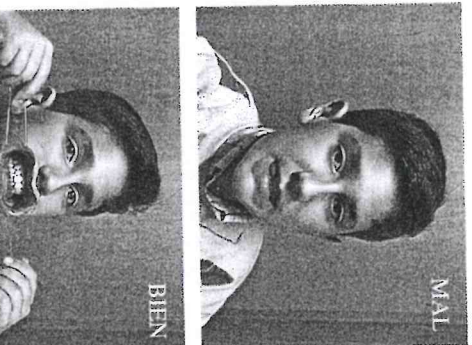
Incluso cuando los niños llevan aparatos en el paladar, tanto fijos como removibles, normalmente con función de expansión, la lengua es capaz de subir y adaptarse perfectamente al espacio que queda. Debemos motivar a los niños a que realicen el movimiento activamente, aunque la lengua no tenga espacio suficiente, puesto que lo que importa es el entrenamiento neuromuscular y que la lengua vaya modelándose. Una vez ensanchado el paladar y tras retirar la aparatología, habremos avanzado significativamente y todos los movimientos serán más fáciles.



Ejercicio 22: Tragamos enseñando los dientes

Objetivo: Controlar la deglución y aprender a colocar la lengua mediante la observación.

Pediremos al niño que trague primero saliva, luego líquidos y finalmente sólidos en la posición de enseñar los dientes. De esta manera, en primer lugar, evitamos que los labios succionen o que haya contracciones peribucales y, en segundo lugar, podemos mirarnos al espejo y controlar que la lengua no aparezca entre los dientes ni que los toque de ninguna forma. Le diremos al niño que, en el momento de tragar, enseñe los dientes y vigile para que la lengua no los toque ni se salga hacia delante o hacia los lados (cómo en la primera imagen).



Ejercicio 23: Tragamos con el palito entre los dientes

Objetivo: Aprendizaje de la deglución normal controlando los movimientos de protrusión lingual.

En la misma posición del ejercicio anterior, pediremos al niño que coja un palito o depresor lingual y lo coloque en posición horizontal y entre los dientes incisivos, de manera que la superficie del palito esté unos milímetros en el interior de la boca. Se trata de que la lengua no roce el palito cuando apoyamos y elevamos para tragar.

Ésta es una buena manera de forzar a la lengua a realizar los movimientos que se le exigen durante la deglución normal. Si vemos que el niño toca o mueve el palito durante la deglución, es que todavía no ha conseguido dominar su lengua. A algunos niños les cuesta mucho este ejercicio y, sobre todo con líquidos, se les sale el contenido hacia delante. El palito es una buena referencia y les anima a competir para conseguir elevar bien la lengua sin empujarlo.



Ejercicio 24: Con la boca abierta

Objetivo: Normalizar la deglución forzando el trabajo lingual al eliminar la participación peribucal.

Este ejercicio consiste en tragar con la boca abierta. En esta posición, todas las estructuras labiales y maxilares están en máxima apertura. De esta forma, la única manera posible de tragar es elevando y adaptando la lengua correctamente sobre la superficie del paladar, ya que, de lo contrario, el líquido se nos saldrá de la boca sin poder evitarlo. Para hacer bien este ejercicio y en primera instancia, debemos practicar con saliva y es conveniente apoyarnos con los dedos y colocar un dedo de cada mano entre los premolares en el momento de tragar. Así nos aseguramos de que la boca va a permanecer abierta para no mordernos y, además, podemos controlar también que la lengua no se ensanche.

Este movimiento es bastante forzado y a la mayoría nos cuesta realizarlo bien al principio. Normalmente, acompañamos con la cabeza el movimiento, se oyen ruidos al tragar y con mucha agua se nos escapa fácilmente. Sin embargo, se trata de un ejercicio muy útil para entrenar los músculos linguales, tanto los externos y elevadores como los internos

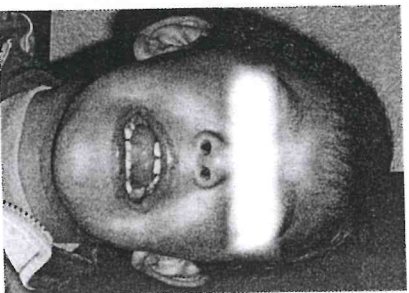


Ejercicio 25: Tragamos con la /n/

Objetivo: Normalizar la deglución observando los movimientos linguales durante la misma.

Si cuando tragamos con la boca entreabierta observamos que nos cuesta mantener el apoyo lingual, podemos ayudarnos de la pronunciación del fonema /n/ puesto que es nasal y no necesita de la participación oral y, además, es linguo-alveolar, siendo su punto de articulación coincidente con el del apoyo lingual durante el inicio de la deglución.

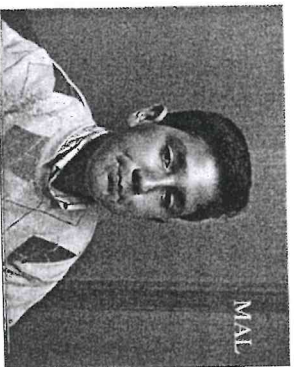
Debemos hacer numerosas repeticiones y pronunciar el fonema continuamente hasta que se traga, intentando así mantener la lengua en su posición evitando que caiga hacia delante.



Ejercicio 26: Mira cómo tragas

Objetivo: Observar la deglución en posición de boca cerrada controlando las contracciones peribuccales.

El niño ha de tragar normalmente, es decir, cerrada y posicionando correctamente la lengua durante el movimiento de elevación anteroposterior. Debe vigilar que no se produzca ningún movimiento en la cara en el momento de la deglución. Suponemos que la lengua ya tiene suficiente movilidad y que el niño ya controla la deglución a ese nivel, es decir, la lengua ni expande lateralmente ni asoma hacia delante. Pondremos especial atención a todo el surco mento-labial mirándose al espejo para evitar cualquier movimiento innecesario (cómo en la primera imagen). Si la lengua es autónoma en su movimiento, no necesitará de ningún apoyo de la musculatura periférica bucal para que se produzca la deglución.

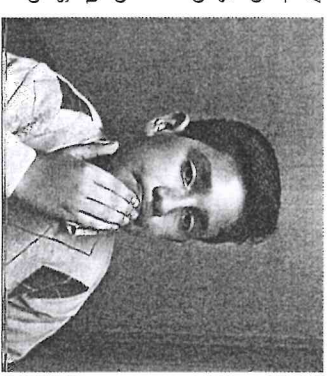


Ejercicio 27: Relajamos los labios

Objetivo: Relajar la musculatura labial en el momento previo a la deglución.

El niño ha de dar pequeños sorbitos de agua y mantenerla en la boca unos instantes mientras masajea con las yemas de los dedos el mentón y el labio inferior. En el momento en el que deje de masajear, iniciará el movimiento de deglución vigilando que no se dé ningún movimiento en la zona masajeada.

También debemos realizar estos masajes cuando se está en reposo para eliminar tensiones en la zona e indicando al niño que retrase la lengua. Estaremos atentos al momento en que trague saliva, controlando que no se tense la zona que estamos masajeando.



Ejercicio 28: Nos sujetamos el labio

Objetivo: Control del labio inferior en el momento de inicio de la deglución.

En el momento de iniciar la deglución, tanto con sólidos como con líquidos, el niño sujetará con sus dedos índice y pulgar el labio inferior, tirando de él muy ligeramente hacia afuera y sin llegar a abrir la boca. Se trata de que tenga un control táctil sobre la zona y que sea consciente de si el labio tira hacia dentro o no en el momento en que iniciamos la elevación de la lengua para tragar.

Al principio, es conveniente que le ayudemos, puesto que los niños, la mayoría de las veces, tiran demasiado del labio, no pudiendo así determinar si hacemos o no alguna fuerza en el momento de la deglución. Debemos sostener el labio muy ligeramente para que podamos notar si aparecen o no presiones hacia la boca.

