

Zungenpressen

Lieber Patient, liebe Eltern

Bei Ihnen / Ihrem Kind haben wir ein falsche Schluckbewegung festgestellt: das sogenannte "Zungenpressen".

Hierbei stützt sich die Zunge im Moment des Schluckens an den **Zähnen** ab, anstatt wie es natürlich wäre, am **Gaumen**. Die Zunge ist – als Besonderheit im Körper – ein Muskel, der wohl einen Ursprung hat, aber keinen festen Ansatzpunkt zur Kraftentfaltung. Sie kann also weitgehend bewusst an verschiedene Stellen im Mund gelegt werden und dort Druck ausüben. Da dieser Druck ausreicht, um Zähne zu bewegen, darf die Zunge natürlich nicht ständig gegen die Zähne gedrückt werden, wenn man ein Kräftegleichgewicht im Mund behalten will. Genau das aber geschieht beim "Zungenpressen". Die Zähne, die eigentlich nur für eine **senkrechte** Kraft gebaut sind, werden **horizontal** belastet.

Es ist sicherlich nachvollziehbar, dass auf diese Weise ungerichtete und zerstörerisch wirkende Kräfte auf das Gebiss einwirken, welche den Zahnhalteapparat angreifen, die Behandlung erschweren, oder ein mögliches gutes Ergebnis nachträglich wieder gefährden können.

Der Mensch schluckt im Durchschnitt etwa 2 mal pro Minute, wenn er wach ist, und 1 mal je Minute im Schlaf. Dies geschieht stets mit ca. 2 Kp Kraft, einem Aufwand also, der nötig ist, um 2 Liter Milch anzuheben. Das bedeutet, dass bei ca. 2000 Schluckvorgängen am Tag fast 4 Tonnen bewegt werden Sie können sich sicher mühelos vorstellen, dass ein solcher fehlgeleiteter Betrag schlechte Auswirkungen auf das Zahnsystem hat.

Glücklicherweise handelt es sich hierbei aber keineswegs um ein nicht zu beeinflussendes Schicksal, sondern lediglich um eine falsche Angewohnheit aus der Säuglingszeit. Da dieses ungünstige Bewegungsmuster nun aber schon über Jahre besteht, ist eine gewisse Hartnäckigkeit vonnöten um es "umzutrainieren". Der Zungenmuskel muss durch ständiges Wiederholungstraining an seinen neuen Bewegungsablauf gewöhnt werden – so lange, bis Sie sicher sein können, dass er auch im Zustand des Unbewussten (z.B. Schlaf) die richtige Bewegung ausführt.

Bitte trainieren Sie bzw. Ihr Kind zunächst fleissig die Schluckübungen mit dem Gummiringli. Sollte nach ein paar Wochen Langeweile aufkommen, so können Sie zur Abwechslung auch einmal die anderen Übungen aus unserem Zungentrainingprogramm (siehe Rückseite) versuchen. Dann aber bitte immer wieder auf die Schluckübungen zurückkommen.

Zungentrainingsprogramm

1. die von uns erklärten „Schluckübungen“ sind am Wichtigsten.
2. für die Dauer von 3 mal 5 Minuten pro Tag die Zungenspitze gegen den Gaumen legen.
Diese Übung dient der Gewöhnung der Zunge an Ihrem neuen “Arbeitsplatz“ und kann Jede Woche verlängert werden.
3. das Zungenschnalzen üben, bis es laut, kraftvoll und trocken tönt =
Kräftigung des Zungenmuskels.
4. jeden Tag ein bis zwei Bonbons (ohne Zucker natürlich) in das Gaumengewölbe legen und dort lutschen, bis es sich ganz aufgelöst hat. Die Zunge bleibt beim Schlucken im Gaumen liegen, die Zahnreihen sind geschlossen, die Lippen locker (leicht geöffnet).
5. Übung der “Z“-Laute! (z.B. Zur Zeit zögert der Zöllner zu zahlen).
6. Sätze bilden, die möglichst viele mit “T“ beginnende Wörter enthalten (z.B. tatsächlich tritt täglich der trainer im trainingsanzug an)
7. Zur Ueberwindung des “Lispelns“ sollten alle “S“-Laute mit **geschlossenen** Zahnreihen gebildet werden (666666, sie sah sich sehr schöne skisachen an)

Viel Spass beim Training