

תרגילים לחיזוק הלסת

התרגילים נועדו לשפר חוזק שליטה, ויציבות של הלסת. בעת ביצוע התרגילים שמרו על אווירה משחקית, מהנה והדדית.

לעיסת מסטיק דו-צידי

ממקמים שתי חתיכות מסטיק בשיניים הטוחנות, אחת בכל צד של הלסת. מנחים ללעוס בטוחנות בלבד.



דגשים:

- החל מגיל 5 בלבד
- משך של עד 5 דקות ביום
- בהשגחת מבוגר לשם מניעת חנק

לעיסה בשיניים הטוחנות

ממקמים מזון קשה (כגון: תפוח\גזר\גרסיני\מלפפון) בשיניים הטוחנות מהצד ומבצעים ארבע לעיסות, בסיום עוברים לשיניים הטוחנות בצד הנגדי.



דגשים:

- לבחור רמת קושי בהתאם ליכולת של הילד
- מומלץ להתחיל מהצד החלש יותר ובמידה וניתן לחזור לסיים בו

תרגיל פתיחה-סגירה

מצמידים את הלשון לגג הפה, פותחים וסוגרים את הפה ללא מאמץ.



דגשים:

- משפר שליטה והפרדת תנועה
- מומלץ לבצע מול מראה