

KAUWEN EN SLIKKEN

- Ga rechtop aan tafel zitten
- Gebruik een spiegel om te kijken hoe je kauwt en slikt
- Neem steeds kleine hapjes of slokjes
- Als eerste stapje neem je water, melk limonade of thee om het slikken te oefenen
- Als dat goed gaat, kun je hetzelfde doen met een koekje of een appel
- Vervolgens neem je vla, yoghurt of pudding
- Als laatste stap oefen je met “vast voedsel”, zoals brood, aardappels en vlees

Goed slikken

1. breng de lepel, de beker of de vork naar de mond: de tong blijft in de mond
2. neem één klein hapje of slokje
3. kauw “vast voedsel” goed door met de mond dicht: de lippen zijn op elkaar
4. zet het puntje van de tong nét achter de bovenste voortanden
5. zuig de tong tegen het gehemelte
6. zet de kiezen op elkaar
7. slikken maar! Het puntje van de tong blijft tijdens het slikken op dezelfde plek
8. doe dit tien keer achter elkaar
9. oefen drie keer per dag

Neem contact op met de logopedist, als u nog vragen heeft!
Preventieve Logopedie, Mercurion 36, 6903 PZ Zevenaar
Tel.: 0316-341618, Email: logopedie@wsnsdeliemers.nl