

## Sväljningsträning

Vet Du att man sväljer ca 2 000 gånger/ dygn?

För att tänderna ska växa rätt är det viktigt att svälja utan tung- eller läpppress.

Träna sväljning genom att:

- Klicka med tungan i gommen
- Bit ihop tänderna
- Svälj med tungan långt bak i gommen med läpparna slutna

Träna regelbundet 5 minuter minst 3 gånger/dag, så att det börjar kännas naturligt för dig. Ta någon tesked vatten till hjälp så att det inte blir för torrt.

Med bra träning tar det ungefär 6 månader “ innan tungan hamnar rätt”.

