Ćwiczenia Prawidłowej Pozycji Języka, Ust i Zębów
Good Oral Posture exercises (GOPex)

dr **Simon Wong**, dr **John Mew**, dr **Sandra Kahn**
Szukaj ich filmów na You Tube, kanały Orthotropics i Forwardontics
Na podstawie:
GOPex Good Oral Posture Exercises , Sandra Kahn, Simon Wong
The Cause and Cure of Malocclusion, John Mew
Tłumaczył i opracował: dr n.med. **Dominik Piskorski**, ortodonta

Dobra wiadomość jest taka, że dzięki prawidłowej pozycji języka można poprawić wygląd twarzy.
Przywrócenie naturalnej postawy jest łatwiejsze niż myślisz!
Dzięki tym ćwiczeniom Twoje ciało wróci do sylwetki której pragniesz. Będziesz zaskoczony i zachwycony, jak Twoja twarz staje się ładniejsza a zęby prostsze.

Zasady zdrowej i pięknej twarzy

1. **W pełni zamknięte usta**
2. **Złączone zęby, gdy nie jesz i nie mówisz**
3. **Język spoczywający w całości na podniebieniu**
4. Oddychanie przez nos
5. Żucie twardych pokarmów
6. Przełykanie ze złączonymi zębami, zamkniętymi ustami i językiem na podniebieniu.

Dzięki tym zasadom poprawi się Twoje zdrowie i uroda.

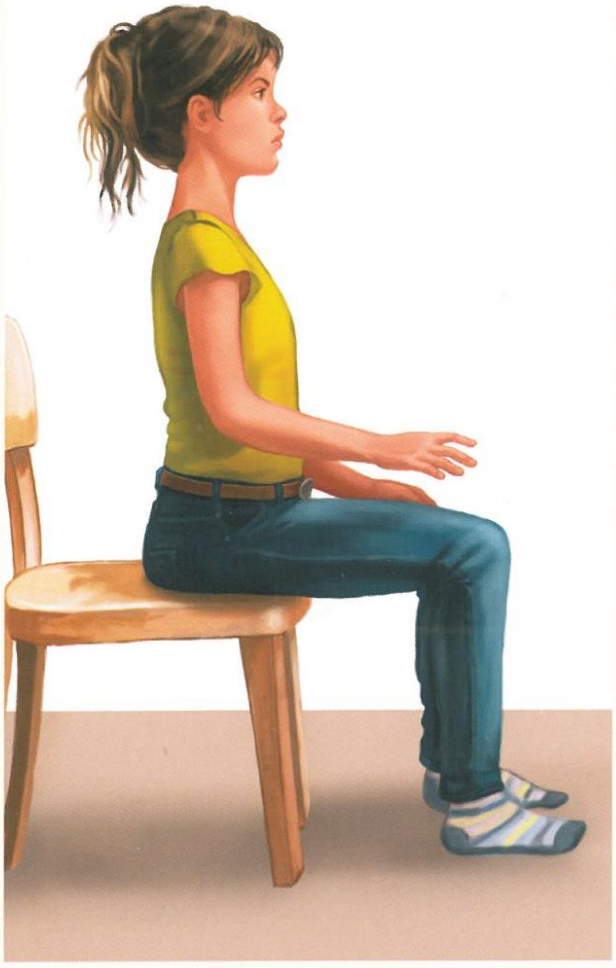
Prawidłowe siedzenie
Siedź na brzegu krzesła, nie używaj oparcia

- Głowa wyprostowana jakby unosił ją balonik
- **Usta całkowicie zamknięte**
- Ramiona do tyłu
- Brzuch wciągnięty
- Biodra do przodu, pośladki do tyłu
- Dłonie na udach
- Nogi zgięte w kolanach pod kątem 90°
- Stopy rozstawione w tej samej odległości co ramiona

Prawidłowe siedzenie

Stopy

Twoje stopy powinny być dobrze oparte na podłodze i rozstawione tak szeroko jak ramiona. Jeśli krzesło jest za wysokie, to połóż pod stopy książki, tak aby nogi w kolanach były zgięte pod kątem 90°.

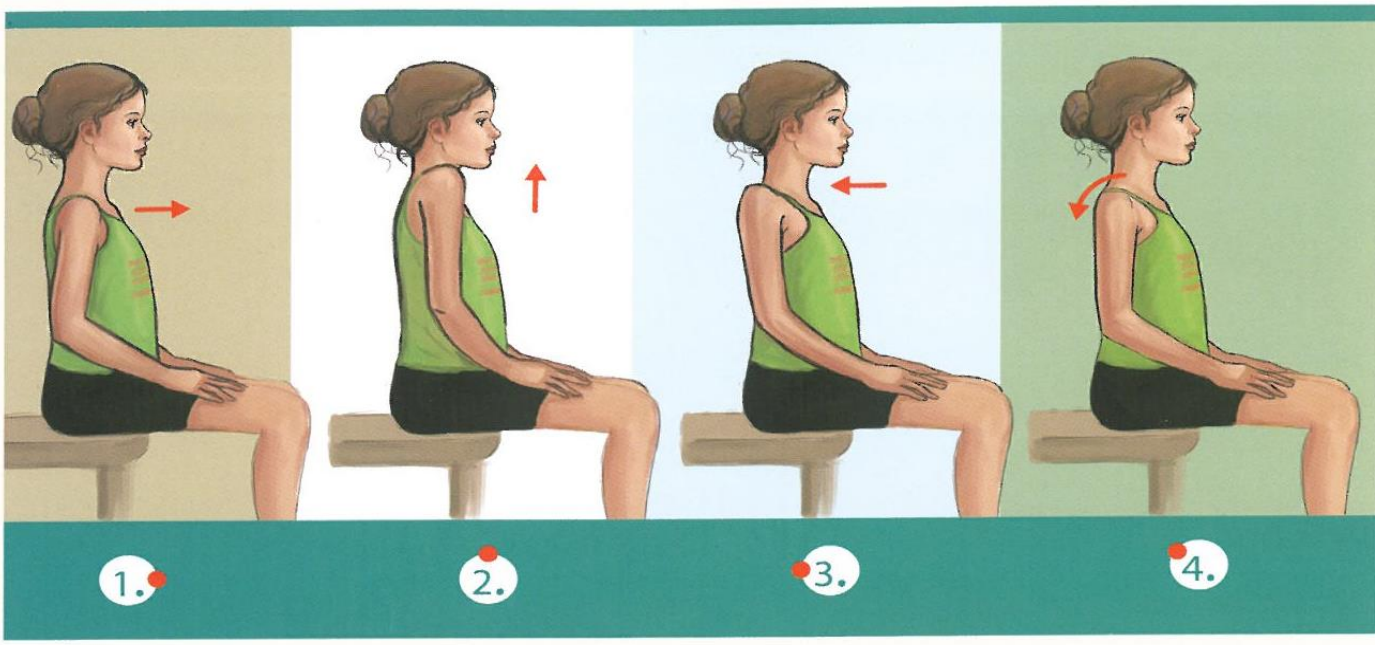


Biodra

Biodra wysuń do przodu, pośladki do tyłu. Siadaj na brzegu krzesła, nie używaj oparcia ani podłokietników.

Brzuch

Wciągnij brzuch.



Ramiona

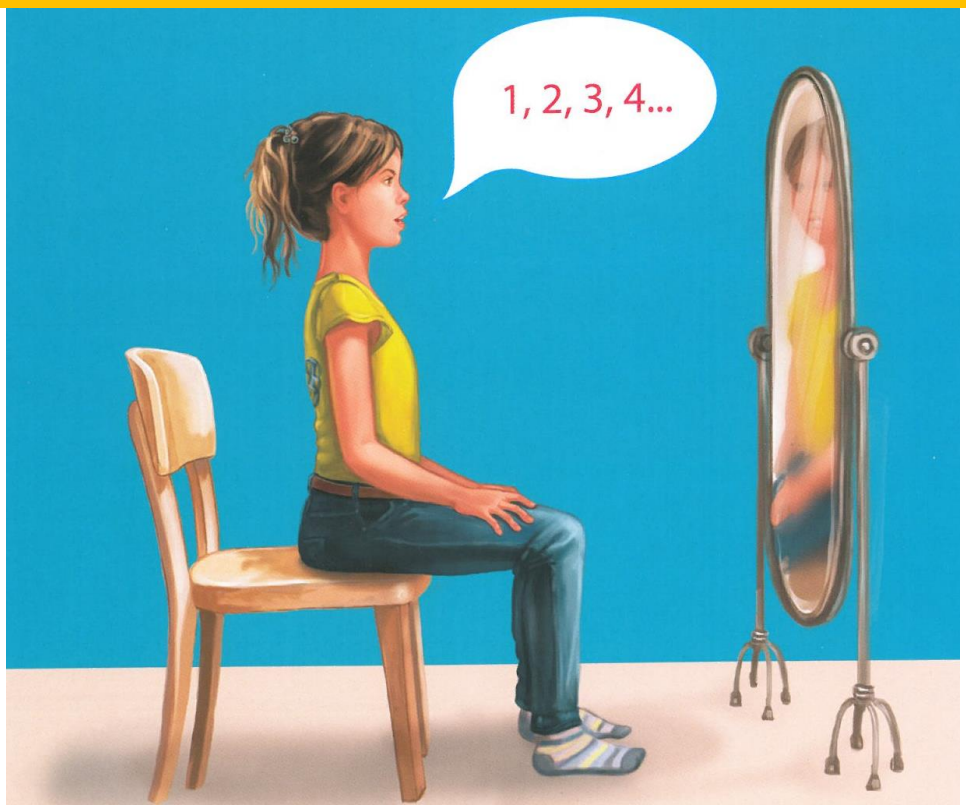
Aby ustawić ramiona w prawidłowej pozycji, zakręć nimi.

1. Wysuń ramiona do przodu
2. Następnie unieś je tak wysoko jak zdołasz
3. Przesuń je do tyłu jak tylko się da
4. Teraz zrelaksuj się, zostaw ramiona nieco z tyłu głowy i połóż zrelaksowane dłonie na udach

Spójrz jakie to proste!

Już wiesz jak siedzieć prawidłowo. Za każdym razem gdy siadasz, powtarzaj ruchy ramion. Siedząc prosto jesteś ładniejszy i pełen energii!

Ćwiczenie głośnego liczenia



Ćwiczenie ma na celu ustalenie pozycji ust, zębów i języka. Zamknięte usta, delikatnie złączone zęby i język w całości na podniebieniu spowodują, że będziesz zdrowszy, Twoja twarz będzie piękniejsza a zęby proste.

Usiądź prosto. Odliczaj powoli od 1 do 60 (młodsze dzieci do 30). Po każdej wielokrotności liczby 5 bierz wdech przez nos. Między poszczególnymi liczbami **zamykaj usta, łącz delikatnie zęby i układaj język w całości na podniebieniu.** Ćwiczenie wykonuj rano i wieczorem.

Pamiętaj, ważna jest nie tylko wyraźna wymowa, ale przede wszystkim dokładne **zamykanie ust, delikatne łączenie zębów i układanie języka na podniebieniu** w przerwach między liczbami.

Oddychanie wyłącznie przez nos nauczy Cię trzymać zamknięte usta przez cały czas, w tym także podczas snu.

Aby monitorować postępy w wykonywaniu ćwiczeń, proszę koniecznie nagrywać je telefonem komórkowym!!!

Prawidłowa postawa w pozycji stojącej

- Głowa wyprostowana, jakby delikatnie unoszona była przez balonik
- **Całkowicie zamknięte usta**
- Ramiona do tyłu
- Brzuch wciągnięty
- Biodra do przodu, pupa do tyłu
- Ręce zrelaksowane
- Kolana zrelaksowane
- Obie stopy stabilnie na podłodze, w takiej odległości jak ramiona

Prawidłowa pozycję ust, zębów i języka

W nocy gdy śpisz i w dzień gdy nie jesz i nie mówisz, usta powinny być w pełni zamknięte, zęby delikatnie złączone a język cały na podniebieniu.

Kliknij-kliknij-zamknij

Kliknij dwa razy językiem o podniebienie po czym szybko **zamknij usta i złącz delikatnie zęby trzymając cały język na podniebieniu**, tak aby nie było nigdzie pustej przestrzeni. Zapamiętaj tę pozycję. To idealna pozycja ust, zębów i języka.

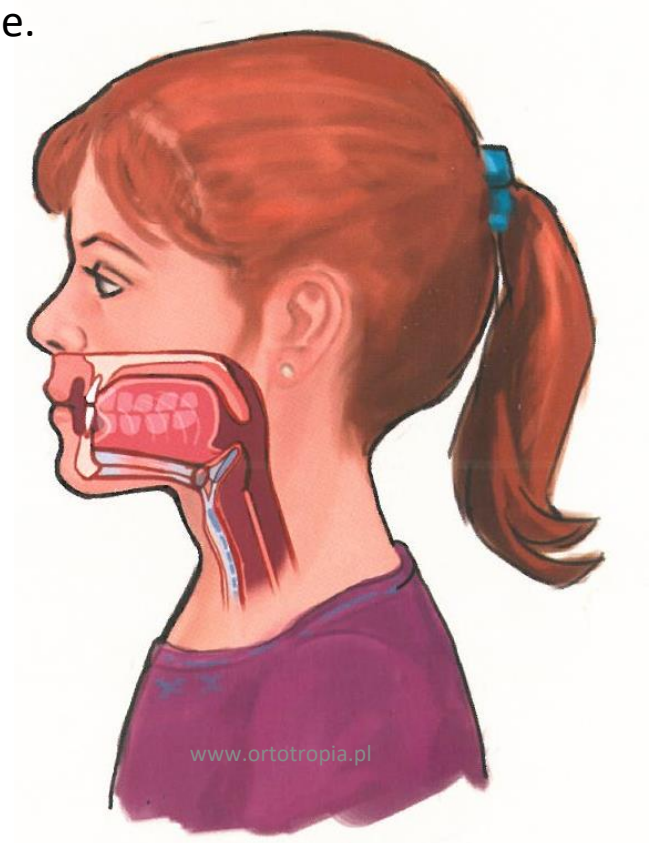
Kontroluj się często i sprawdzaj czy usta są zamknięte, zęby razem a język na podniebieniu.

Litera N

Wymów literę N i natychmiast zamknij usta i złącz zęby. W tej pozycji powinien być język i zęby.

Dociśnij język do podniebienia

Przy zamkniętych w pełni ustach i złączonych zębach dociskaj język całą jego powierzchnią do podniebienia. Powtarzaj to ćwiczenie od 6 do 10 razy dziennie.



Budowanie napięcia mięśniowego - ćwiczenie żucia

To ćwiczenie wzmocni Twoje mięśnie twarzy i szczęk.
Usiądź prosto. Żuj powoli twarde pokarmy, takie jak warzywa, owoce, mięso.
Każdy kęs pokarmowy przeżuwaj 15-20 razy, aż zmieni się w półpłynną treść. W tym czasie usta muszą być zamknięte! Nie wolno jeść z otwartymi ustami!
Następnie **złącz delikatnie zęby (nie zaciskaj ich!) i przełknij dociskając język do podniebienia przy zamkniętych ustach.** W trakcie przełykania żaden mięsień twarzy nie powinien się napinać. Jeśli widzisz w lusterku, że mięśnie twarzy kurczą się podczas połykania, powiedz to swojemu ortodoncie, on doradzi jak przełykać prawidłowo, bez napinania mięśni twarzy.
Pamiętaj, zawsze połykaj z delikatnie złączonymi zębami, zamkniętymi ustami i językiem w całości na podniebieniu.

Ćwicz żucie podczas rodzinnych posiłków. Na początku przez kilka minut w trakcie obiadu. Z czasem podczas każdego posiłku. Powtarzaj, powtarzaj, powtarzaj, …aż zaczniesz podświadomie żuć i połykać w prawidłowy sposób.

Porównaj prawidłową postawę dziewczynki po lewej stronie z nieprawidłową postawą chłopca po prawej stronie obrazka. Jakie widzisz różnice?
Pamiętaj, jedynym sposobem na osiągniecie celu, jest prawidłowe, świadome żucie i połykanie.

Nie rozpraszaj się oglądaniem telewizji, komputera czy9 telefonu podczas posiłku. Nie uzyskasz dobrych rezultatów jeśli nie poświęcisz się w pełni ćwiczeniom.