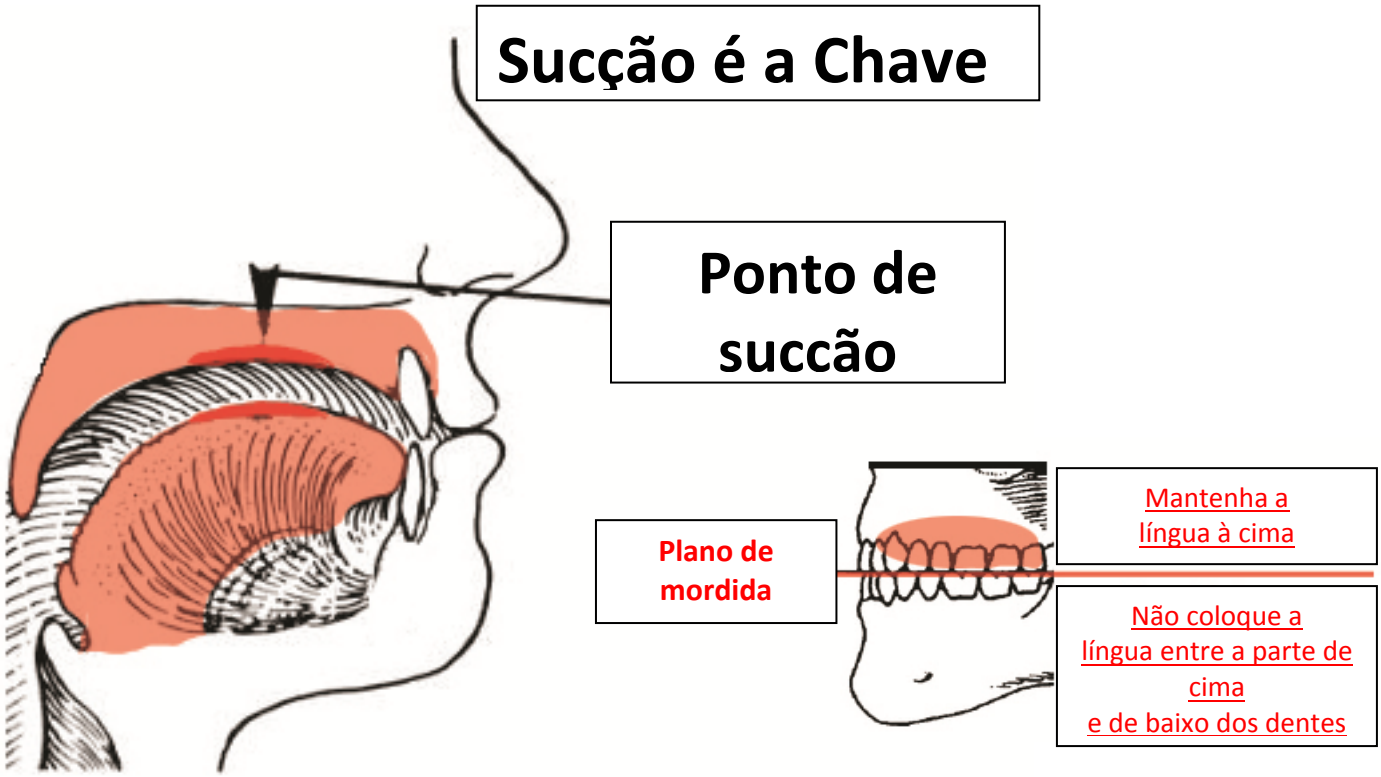
Instruções para a Língua: (“Nnnnn-Sugar” Técnica)

Siga estes 6 passos para treinar a língua.

1. Molhe o ceu da boca
2. Faça o som “Nnnnn”
3. Sugue a língua (com a posição da lingua no som do “Nnnnn” – concentre-se no ponto de sucção)
4. Gradualmente crie ainda mais sucção
5. Relaxe seus lábios
6. Segure (ou estrale a lingua para praticar)



Dicas:
Fazer a **sucção** é a chave para `estacionar` a língua. Se a sucção não for executado com sucesso, o controle da língua será ineficaz. Sugue com força quando praticar esse exercício.

Molhe o ceu da boca várias vezes ao dia para ajudar a fortalecer o selo de sucção, e então restabeleça a sucção com a Técnica do “Nnnnnn”som.

Estralar a língua fazendo barulho no céu da boca é um bom jeito de praticar.

Não estale a língua em outras áreas da boca, apenas na parte demarcada como ponto de sucção.

Relaxe os lábios.

Evite colocar a língua entre a parte de cima e a de baixo dos dentes (onde você morde). Use suas habilidades de sugar para contrair a língua no palato (céu da boca) para assim **manter a língua acima do plano de mordida.**

Visit: https://bracesplaces.com/tongue-training-for-orthodontic-patients/ for a video with Dr.Rizkallah