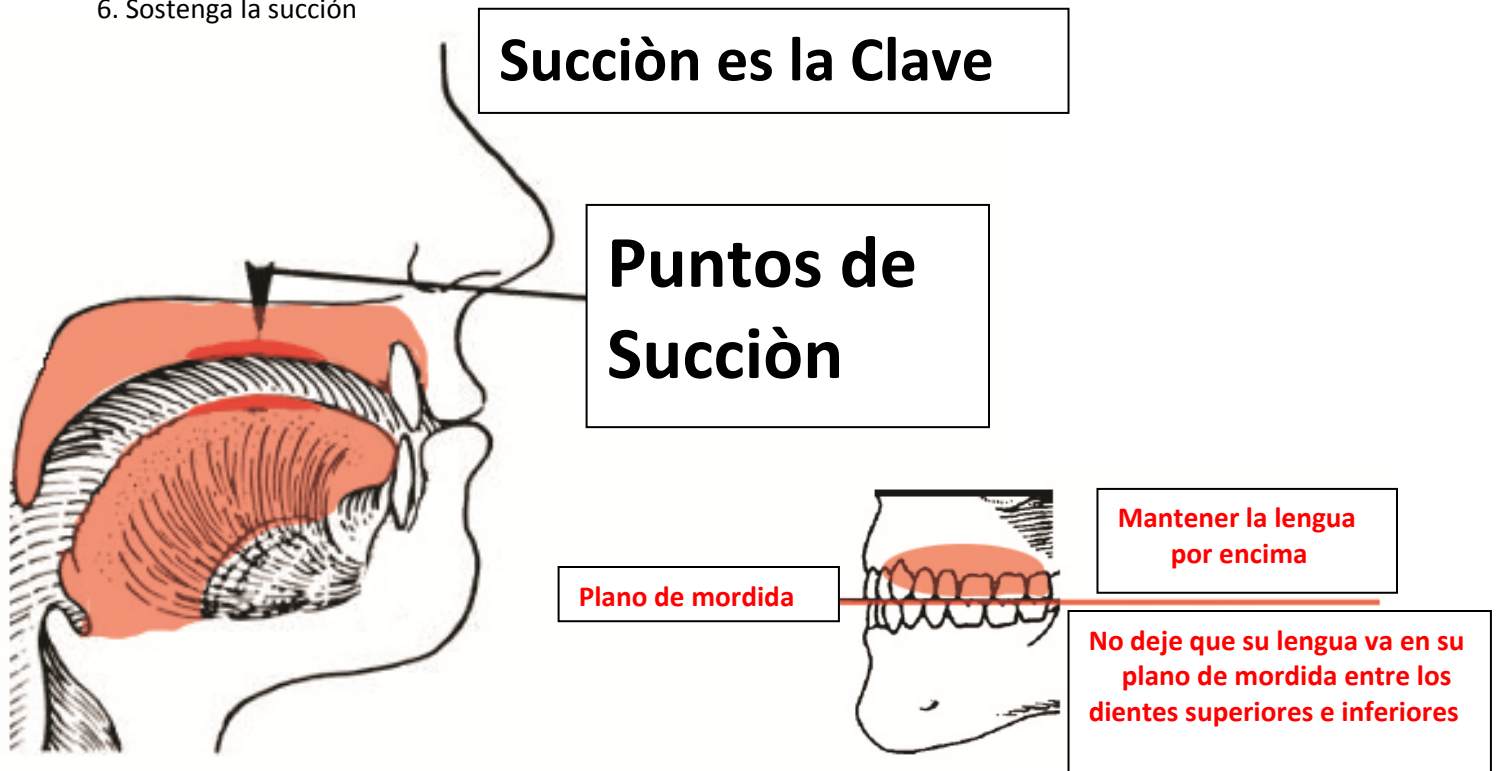


# INSTRUCCIONES DE LA LENGUA: (“Nnnnn-Chupe” Técnica)

**Siga estos 6 pasos para entrenar la lengua.**

1. Moje el paladar de las encias (el cielo de la boca).
2. Haga el sonido "Nnnnn"
3. Chupe la lengua (con la posición de la lengua en el sonido del "Nnnnn" - concentrarse en el punto de succión)
4. Gradualmente cree más succión
5. Relaje los labios
6. Sostenga la succión



Consejos:

Hacer la succión es la clave para `estacionar` la lengua. Si la succión no se ejecuta con éxito, el control de la lengua será ineficaz. Sugiera con fuerza cuando practique ese ejercicio.

Moje el paladar de las encias varias veces al día para ayudar a fortalecer el sello de succión, y entonces restablezca la succión con la Técnica del "Nnnnnn" sonido.

"Estronando" la lengua haciendo ruido en el cielo de la boca es una buena manera de practicar.

No succione la lengua en otras áreas de la boca, apenas en la parte demarcada como punto de succión.

Relaje los labios.

Evite colocar la lengua entre la parte superior y la de debajo de los dientes (donde usted muerde). Utilice sus habilidades para succionar y contraer la lengua en el paladar (cielo de la boca) para así mantener la lengua por encima del plano de mordida.

Visit: <https://bracesplaces.com/tongue-training-for-orthodontic-patients/> Para un video con o Dr.Rizkallah

Succión es la Clave

Puntos de Succión

Plano de mordida

Mantener la lengua  
Por encima

-----

No deje que su lengua va en su  
Plano de mordida entre los  
Dientes superiores e inferiores