

## **Katrs vingrinājums jāatkārto 10 – 20 reizes 3 reizes dienā, katru dienu**

### Vingrinājumi pirms mēles pacelšanas procedūras:

1. Atver muti maksimāli plati vaļā, mēles galu stiepj aiz augšējiem priekšzobiem, notur pozīcijā 10 sekundes.
2. Atver muti maksimāli plati vaļā, mēles galu pret cietajām aukslējām, notur pozīcijā 10 sekundes ( uz mugurpusi, iekšpusi).
3. Piesūcina mēli pie cietajām aukslējām un lēnām ver muti plati vaļā, kamēr atskan "klakšķis".
4. Piesūcina mēli pie cietajām aukslējām un lēnām ver vaļā muti līdz maksimālajai pozīcijai, kurā mēle vēl ir piesūcināta, jānotur mēli šajā pozīcijā 10 - 30 sekundes.
5. Atver muti, tuvina mēles galu degunam.
6. Ar mēles galu nobrauc gar augšzobu un apakšzobu ārējām virsmām ( kā notīrītu tos). Pie plati atvērtas mutes jāveic visi vingrinājumi.

### Vingrinājumi pēc mēles pacelšanas procedūras:

1. Atver muti maksimāli plati vaļā, mēles galu stiepj aiz augšējiem priekšzobiem, notur pozīcijā 10 sekundes.
2. Atver muti maksimāli plati vaļā, mēles galu pret cietajām aukslējām, notur pozīcijā 10 sekundes.
3. Piesūcina mēli pie cietajām aukslējām un lēnām ver vaļā muti līdz maksimālajai pozīcijai, kurā mēle vēl ir piesūcināta, jānotur mēli šajā pozīcijā 10 – 30 sekundes.
4. Novieto uz mēles kokvilnas rullīti. Muti tur plati vaļā, ar mēles vidus daļu spiež kokvilnas rullīti pret cietajām aukslējām, notur pozīciju 10 sekundes.
5. Atver muti maksimāli plati vaļā. Ceļ mēles galu uz augšu. Veic mēles saites masāžu virzienā no lejas uz augšu vismaz 1 minūti no vietas. ( mēle visu laiku tiecas uz augšu)
6. Mute plati vaļā, novieto mēles galu aiz zobiem ( uz papilla incisiva), tad bīda mēles galu pa cietajām aukslējām dziļumā līdz pieskaras uvulai, tad atpakaļ līdz papilla incisiva.