Handout zum Thema Mundmotorik

Wie wirken sich Schnuller und Babyflasche auf die frühkindliche Sprachentwicklung / Mundmotorik aus?



Gliederung:

1. Sprechen – ein feinmotorischer Vorgang
2. Den eigenen Mundraum erspüren
3. Tipps zur Vermeidung von Folgeschäden durch Schnuller und Nuckelflasche
4. Ständiger Schnullergebrauch und dauernder Einsatz der Nuckelflasche (nach Beendigung der Stillzeit) kann sich negativ auf die Mundmotorik auswirken **(Folgeschäden)**
5. Lippen- und Zungenübungen für die Mundmotorik

1. Sprechen – ein feinmotorischer Vorgang

Sprechen ist ein präziser feinmotorischer Vorgang. Es werden an die 100 Muskeln benötigt um ein einzelnes Wort deutlich aussprechen zu können.

Die Zunge muss exakt die Artikulationsstelle treffen, nur geringe Abweichungen verändern schon den Höhendruck, dann hört sich zum Beispiel ein „s“ eben gelispelt an.
An den jeweiligen Artikulationsstellen müssen Hohlräume, Engebildungen und Verschlüsse geschaffen werden, sodass die durchströmende Luft ein besonderes Geräusch erzeugt, wie einen Verschlusslaut „t“ zum Beispiel.

Diese Zungenbewegungen müssen mit der Atmung und der Stimmgebung im Kehlkopf koordiniert werden und das Ganze muss auch noch rasend schnell gehen. Beim normalen Sprechen übermitteln Erwachsene im Durchschnitt 15 bis 20 Laute pro Sekunde.
Wir Menschen sprechen sehr viel, Das Sprechen bedarf deshalb nicht große Kraft zu kosten; es funktioniert nach dem Prinzip des geringsten Kraftaufwandes. Man hört es sofort und spürt die Folgen, wenn jemand unter Druck spricht und sich beim Sprechen sehr anstrengt: Wir werden sehr schnell heiser und die Artikulation verliert ihre Geschmeidigkeit.

All diese Vorgänge sind beim Sprechen nicht bewusst. Warum auch – es genügt vollkommen, dass das Ziel, der erwünschte Höreindruck, erreicht wird. Das Sprechen wird ebenso wenig über Erklärungen gelernt wie das Fahrradfahren. Wir müssen es einfach ganz oft tun und dabei gewünschte Wirkungen erzielen. In der mündlichen Kommunikation wird das innersprachliche Konzept nur verwirklicht, wenn es in einen motorischen Vorgang umgesetzt werden kann: die Sprechbewegung.
Es sind die Sprechbewegungen, an denen wir die Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft fest machen, und es sind die Sprechbewegungen, die die Worte in unserem Gedächtnis festhalten.

Dieser komplizierte feinmotorische Prozess ist störanfällig.
Obwohl Erwachsene sehr viele Jahre Übung im Sprechen haben, erleben wir oft, wie schnell uns unsere Stimme versagen kann und unsere Artikulation ins Stocken gerät. Bei Aufregung wird plötzlich der Mund trocken und die Zunge klebt am Gaumen, das Herz pocht und hämmert an den Kehlkopf, die Stimme wird dünn und brüchig. Angst lähmt uns, wir können nichts mehr sagen.
Wir verhaspeln uns und fangen an zu stottern, wenn wir unter Leistungsdruck stehen, die Atmung funktioniert nicht mehr.
Und wie schwierig ist es auch, Sprechgewohnheiten aufzugeben, wenn plötzlich Laute nicht mehr im Dialekt artikuliert werden sollen oder die Intonation einer

Fremdsprache anzustreben ist. So leuchtet es ein, dass Kinder immer wieder Schwierigkeiten haben, Sprachlaute angemessen zu bilden und den Sprechfluss aufrechtzuerhalten.

Für Kinder ist ein klares Modell wichtig, das heißt, dass die Erwachsenen langsam und deutlich mit ihnen sprechen.
Kinder bilden die Laute nicht deshalb „falsch“, weil sie sie nicht richtig vorgesprochen bekommen – dies kann nur als Ursache angenommen werden, wenn sie isoliert und ohne Kontakt zu anderen Sprechern aufwachsen, sondern weil sie noch nicht zu der komplizierten feinmotorischen Abstimmung in der Lage sind.
Es ist deshalb nicht wichtig, dass Kinder die Laute richtig bilden, sondern dass sie oft Laute bilden und möglichst viele Gelegenheiten bekommen, diese auszuprobieren.

Kinder brauchen viele Trainingsmöglichkeiten zum Sprechen. Alles, was Kinder ermuntert, sich stimmlich zu äußern und Sprachlaute zu bilden, ist gut.

Lieber spricht ein Kind viele Worte falsch, als richtige Worte gar nicht.

2. Den eigenen Mundraum erspüren

Wenn Säuglinge und Kleinkinder alles in den Mund stecken, was sie zu greifen bekommen, erfahren sie nicht nur viel über die Gegenstände, sondern auch wesentliches darüber, was in ihrem Mund passiert: Wie verändern sich Töne, wenn die ganze Faust im Mund steckt, wenn ich Brei durch die Lippen quetsche? Sie saugen, knabbern, schlecken und drücken mit der Zunge Gegenstände aus dem Mund.

Solche Spiele erfinden Kinder, obwohl sie gar nicht wissen, dass sie damit etwas für ihre Sprechfertigkeiten tun. Der Forschungsraum Mund und Rachen ist interessant: wie lang ist die Zunge, kommst du bis zur Nase, kannst du sie weit rausstrecken?
Sie blubbern im Wasserglas, reden mit vollem Mund oder mit der Zahnbürste zwischen den Zähnen, sie spucken und lassen Saft ganz langsam aus dem Mund laufen – eine gute Übung für die Mundmotorik.

3. Tipps zur Vermeidung von Folgeschäden durch Schnuller und Nuckelflasche

- Stillen und Kauen trainiert die Mundmotorik am besten und am meisten
- Bei Säuglingen die nicht gestillt werden können bietet ein Nuckel mit kleinen Löchern, für die es viel Saugkraft benötigt, eine gute Alternative zum Training der Mundmotorik
- Kinder sollten ab dem 18. Monat nur noch selten den Schnuller bekommen, am besten als Ausnahme zum Schlafen, bei Trost, Schmerz oder Krankheit.
- Kindern immer wieder auch härtere Lebensmittel, wie Karotten, Äpfel, Paprika und härtere Brotrinden zum KAUEN geben, auch wenn diese immer wieder mal ausgespuckt und nicht vollständig aufgegessen werden.
- Beim alltäglichen Zähneputzen lassen sich gut spielerisch kleine aber effektive mundmotorische Übungen ein bauen (ein Schluck Wasser wird in den Mund genommen und so weit wie möglich ausgespuckt, Wasser darf zwischen den Lippen gepresst langsam ausgespuckt werden und im Zahnputzbecher darf auch mit einem Strohhalm das Wasser geblubbert werden.
- Auch Pustespiele jeglicher Art bieten sich an. Wattebällchen vom Tisch pusten lassen oder Papierschnipsel, geöffnete Taschentücher oder auch den Wind mit Pustebewegungen imitieren, Kerzen auspusten usw.

- Bei kreativen Angeboten, kann die Pustetechnik durch einen Strohhalm bunte Finger - oder Wassermalfarben zu tollen bunten ausströmenden strahlenartigen Bildern führen. Der Kreativität sind da keine Grenzen gesetzt.

Quellenangabe: Logopädin / Lerncoach Katharina Koch

4. Ständiger **Schnullergebrauch** und dauernder Einsatz der **Nuckelflasche** (nach Beendigung der Stillzeit) **kann sich negativ auf die Mundmotorik auswirken:**

- **Erschlaffung der Mundmuskulatur**
  Wenn Kinder den Schnuller zu lange im Mund behalten, gerade im Alltagsgeschehen wird meist nicht mehr daran gesaugt und rein aus Gewöhnung im Mund durch die Lippen festgehalten.
  Es kommt zu keiner Eigenaktivität des Mundes und des Mundraumes und der Zunge mehr.

  Zudem wird die Zunge in eine vorverlagerte, falsche Position gedrängt und die Muskulatur erschlafft. Dies kann zu einem offenen Mundschluss mit Vorverlagerung der Zunge führen, was wiederum zur Folg haben kann,
  dass Schleimhäute vermehrt austrocknen, sich der Schleimfluss erhöht und dadurch eine größere Infektionsgefahr besteht.

  Die Zunge fest hinter die Zähne pressen zu können ist ganz wichtig, um deutlich sprechen zu können und gut zu artikulieren.
  Vor allem in der deutschen Sprache brauchen wir dies zum Sprechen der **Konsonanten L N D T S** .

- **Falsch angelerntes Schluckmuster**
  vor allem wenn die Nuckelflasche auch tagsüber und in Übermaßen genutzt wird und die Flüssigkeit dem Kind sozusagen von alleine in den Rachen läuft durch saugen ohne regelmäßig schlucken zu müssen, wird das eigentliche selbständige Schlucken verlernt.
  Eine falsch erworbene Schlucktechnik und oft damit verbundene
- Mundatmung kann erst ab dem 7. Lebensjahr durch eine langwierige Therapie behandelt werden

- **Kieferorthopädische Auffälligkeiten und Fehlstellungen (z.B. Überbiss)**

5. Lippen- und Zungenübungen für die Mundmotorik

Rätsel:

Was ist das? Es wohnt im Mund. Es ist meistens lang und rot. Es wohnt in einer Höhle. ln der Höhle ist auch ein Zaun aus lauter Zähnen.

Geschichte:

Es ist Morgen. Die Zunge schläft in ihrer Höhle. Sie liegt ganz bequem und faul, schaut mal: -> **der Mund wird weit geöffnet, die Zunge liegt ruhig im Mund.**
Da klingelt der Wecker: „brrrrrrrrrrrr" **-> Zungenzittern**
Die Zunge springt aus dem Bett **-› Zunge schnell rausstrecken.**
Draußen scheint die Sonne. Die Zunge reckt und streckt sich -› **Zunge lang herausstrecken**
Sie schaut nach oben und sagt: „Guten Morgen, Nase" **-> Zunge nach oben strecken**
Die Nase rümpft sich und sagt: „Du stehst aber spät auf" -> **Nase rümpfen**
Die Zunge ist beleidigt und geht wieder in die Höhle -› **Zunge rein ...**
Sie macht Hausputz. Heute ist der Zähnezaun dran -> **Zähne mit der Zunge Putzen.**
Danach putzt sie den Eingang der Höhle -› **Lippen ablecken**
lm Keller findet sie zwei dicke Äpfel -› **Zunge in beide Wangen stecken**
Das Wetter ist sehr schön. Deshalb will die Zunge ihre beiden Freundinnen, die Ohren, besuchen. Sie holt das Auto aus der Garage. -> **Zunge zum Kinn**
Dann fährt sie los. Da fängt es an zu regnen. Sie stellt die Scheibenwischer an.
-> **Zunge zwischen den Mundwinkeln hin und her schieben**
Es regnet stärker und die Scheibenwischer wischen immer schneller
-> **schnellere Bewegungen**
Als die Zunge endlich angekommen ist, begrüßt sie das linke Ohr und dann das rechte Ohr -> **Zunge nach links und rechts schicken**
Die Ohren freuen sich und holen schnell was Gutes zum Naschen
-> Salzstangen essen (ohne Hände)
Danach fährt die Zunge ganz schnell wieder nach Hause -> **Zunge schnell raus und rein** und Fällt ins Bett -> **Zunge flach in den Mund legen**
Sie ist sehr müde. Gute Nacht kleine Zunge!

Quellenangabe: PädQUIS

Mausgeschichte zur Verbesserung der Mundmotorik

Die Mausgeschichte fördert kindgerecht die Koordination und Kraft der Zungenmuskulatur. Diese ist für korrekte Artikulation unerlässlich und stellt somit eine gute Vorübung für richtiges Sprechen dar.
Das Kind soll lernen, die vorgegebenen Bewegungen mit der Zunge zunehmend gezielter durchzuführen, bzw. sie an bestimmten Punkten des Mundinnenraumes zu halten.

Die Maus durchsucht ihr Haus

Das ist die Maus. Die Maus guckt aus ihrem Haus.
(Zunge weit herausstrecken)

Nanu, war da etwa die Katze? **(Zunge geht schnell zurück in den Mund)**
Gott sei Dank, die Gefahr ist vorüber! Aber die Maus guckt lieber nach einmal in alle Richtungen, ob die Luft auch wirklich rein ist.

Ist die Katze vielleicht nach oben verschwunden? **(Zunge zur Nasenspitze)**
Oder etwa nach unten? **(Zunge zum Kinn)**
Ist sie nach rechts gelaufen? **(Zunge zum rechten Mundwinkel)**
Oder versteckt sie sich links? **(Zunge zum linken Mundwinkel)**

Ich glaube, die Katze ist endgültig weg. Aber die Maus geht lieber auf Nummer sicher und schaut ein zweites Mal nach. **(Wiederholung)**
Die Katze ist tatsächlich weg. Nach so viel Aufregung hat die Maus einen Bärenhunger.

Da war doch noch irgendwo ein Stückchen Käse in ihrem Mauseloch!
Wo hat sie es nur versteckt?

Sie sucht oben vor den Zähnen. **(Zunge vor die oberen Schneidezähne)**
Sie sucht unten vor den Zähnen. **(Zunge vor die unteren Schneidezähne)**
Sie sucht oben hinter den Zähnen. **(Zunge hinter die oberen Schneidezähne)**
Sie sucht unten hinter den Zähnen. **(Zunge hinter die unteren Schneidezähne)**

Ist der Käse vielleicht in der Wange versteckt? **(Zunge in die rechte Wange hineinstecken, dann die ganze Wange von innen abtasten)**
Oder in der anderen? **(Zunge ebenso in die linke Wange)**
Sie sucht vor den Zähnen. **(alle oberen und unteren Zähne von außen abtasten)**
Sie sucht hinter den Zähnen.
(alle oberen und unteren Zähne von innen abasten)

Nun hat die Maus alle Verstecke abgesucht. Oder wisst ihr noch eines? **(Kinder experimentieren selber mit ihrer Zunge herum)**

Nanu, was hat sie denn jetzt gefunden???
(das Kind bekommt einen Keks, ein Stück Käse, ein Gummibärchen oder was es sonst gerne mag)

Quellenangabe: PädQUIS

Die Geschichte von der Maus

Es ist 7 Uhr morgens, die Sonne scheint schon, die Vögel zwitschern und das Mäuschen schläft noch. Es hat verschlafen. Plötzlich wacht es auf und reibt sich die Augen.
Es schaut zum Fenster **-> Zunge liegt flach im Mund** und schaut dann rechts und links zum Fenster raus. **-> Zunge rechts und links aus dem Mund strecken**

Doch weil es nicht genug sehen kann, steigt es auf das Balkongeländer -> **Zunge auf die Unterlippe legen** und läuft hin und her -› **Zunge leckt Unterlippe von rechts nach links ab**, um zu sehen, was draußen alles passiert.

Da bekommt das Mäuschen Lust einen Spaziergang zu machen. Es läuft ganz schnell aus dem Haus -> **Zunge herausstrecken**, doch kaum ist es draußen, da fällt ihm ein, dass es seine Sonnenbrille vergessen hat.
Es läuft schnell noch einmal in den ersten Stock. -> **Zunge Zur Nase**
Dann holt es sich aus dem Keller noch etwas zu trinken. -> **Zunge zum Kinn**
Es wirft die Tür zu und klemmt sich dabei die Pfote ein -> **auf die Zunge beißen** und hüpft immer hoch und runter -> **Zungenspitze tippt abwechselnd die Ober- und Unterlippe an**, bis es nicht mehr weh tut.

Das Mäuschen geht los und kommt zum Spielplatz. Dort steigt es auf die Wippe **-› Zunge hoch und runter ohne Kontakt**, fährt Karussell -› **Zunge umfährt die Lippen** und dann macht es einen Handstand -> **Zunge an den Gaumen.**
Das Mäuschen trifft unterwegs ein anderes Mäuschen und tragt: „Hallo, willst Du mit mir weitergehen?" Doch das andere Mäuschen hat ein Gipsbein und kann nicht gut gehen -› **schnalzen**
So geht das Mäuschen allein weiter. Es klettert auf einen Berg -> **Zunge zur Nase** und taucht im Bach nach den Fischen. -> **Zunge ans Kinn**

Danach macht es sich wieder auf den Heimweg. Unterwegs muss es noch durch einen Tunnel. -> **Zunge nach vorne strecken und eine Rinne bilden**
Als es dann noch der Katze begegnet, pfeift es vor lauter Angst -> **pfeifen**, doch es kann sich noch retten.
Zu Hause angekommen, hat es großen Hunger und isst sich ganz dick -> **Zunge in rechte und linke Wange stecken** und legt sich hin zum Schlafen -› **Zunge ruhen lassen**
Und so schläft es friedlich bis zum nächsten Morgen.

Die Geschichte von der Frau Zunge

Frau Zunge wohnt in einem Haus, -> **Lippen umfahren**
und schaut auch mal zum Fenster raus; -> **Zunge herausstrecken**
Sie läuft nach oben und auch runter, -› **Zunge zur Nase und zum Kinn strecken**
und winkt der Nachbarin ganz munter. -› **mit Zunge winken**
Sie putzt die Zähne außen und innen, -> **die Zahnreihen außen & innen nachfahren**
und fegt die Backen auch noch drinnen. -› **mit der Zunge eine Beule in die Backe machen**
Sie lacht dabei und ist ganz froh, -> **Mund breitmachen und lachen**
und macht auch zwischendurch mal so: -› **Backen aufblasen und platzen lassen**
Den Staubsauger nimmt sie sodann, -› **mit der Zunge ein Röllchen machen**
ihr Haus, das wackelt ab und an. -› **Unterkiefer nach links und rechts schieben**
Am Abend legt sie sich zur Ruh', -> **Mund weit offen, Zunge liegt am Mundboden '**
und schließt ganz schnell ihr Häuschen zu. -› den Mund auf „aaa-p" schließen

Quellenangabe: PädQUIS