



Hvad er Orofascial Myofunktionel Terapi (OMFT)?

OMFT-træningen består af specielt tilpassede øvelser for ansigtets og mundens muskler, som retter op på kompensatoriske vaner i ansigt og krop.

Et OMFT forløb tager typisk 24-28 uger.

De 4 overordnede mål for OMFT-træningen er:

1. Læberne skal holdes lukket.
2. Trække vejret igennem næsen.
3. Tungen skal hvile i hele ganen og med tungespidsen placeret i ganen.
4. Synke korrekt med tungen i ganen.

Hvor er din tunge i munden, når du slapper af?

Tungens hvilested skal altid være oppe i ganen. Munden skal være lukket, bortset fra når du taler eller putter mad ind i munden.

Sådan skal det føles:

- Tungen skal hvile i hele ganen, den må ikke røre fortænderne.
- Læberne skal være helt lukkede.
- Du skal trække vejret gennem næsen, roligt og lydløst – både ind og ud.
- Tænderne skal være lukket blidt sammen, men med let afstand.

Din lokale OMFT-behandler:



Hanne Bundgaard
Overgade 1a
7400 Herning
www.ergofordig.dk



TRÆN MUNDENS MUSKLER MED OMFT

Med Orofascial Myofunktionel Terapi kan du afhjælpe problemer med tandstilling, åben mund, savl, vejtrækning, søvn, udtale og kroniske smerter.

Skæve tænder, overbid og andre tandproblemer

Muskulære dysfunktioner i og omkring munden kan føre til malocclusion – som er den kliniske betegnelse for skæve tænder, krydsbid, overbid, åbent bid, underbid og andre tandstillingsfejl.

Det kan gøre, at du synker forkert, så tungespidsen eller siderne af tungen presser mod eller ind mellem tænderne, når du synker (kaldet tungetrust/ tungepres). Det kan give synkebesvære og kæbesmerter.

Et konstant pres fra en forkert tungestilling kan skubbe dine tænder i en forkert position og retning.

Tandstillingsfejl kan give problemer med at bide, tygge, synke, og fordøje mad.



Kroniske smerter

Har du kroniske smerter, kan det hænge sammen med ubalancer i muskulaturen i ansigt, mund og tunge.

Det kan vise sig som blandt andet kæbe- og nakkesmerter, hovedpine og migræne.

Problemer med udtale

Hvis musklerne i tungen, læber, gane og ansigt har nedsat styrke og bevægelighed, kan du opleve udfordringer med udtalen.

For eksempel kan det handle om læspen, mumlen eller at have svært ved at artikulere bestemte lyde. Ligeledes at du opleve at du bliver udtrættet ved at tale.

De mest almindelige udtalefejl er læspen og problemer med lydene / t / d / n / l / s / z / r / j / k / g.

Snorken, dårlig søvn og vejtrækningsproblemer

Problemer med mundmuskulaturen kan føre til – eller komme af – vejtrækning gennem munden.

Mundånding vil altid betyde, at tungen har en forkert placering i munden, fordi den hviler i bunden af munden i stedet for oppe mod ganen.

Når du trækker vejret gennem næsen, vil tungen kunne hvile i ganen og hjælpe til, at munden altid er lukket.

Mundånding har indflydelse på, hvordan ansigtets knogler vokser, og det kan give problemer med blandt andet snorken, dårlig søvn, adfærdsregulering, indlæring og med at koncentrere sig.

