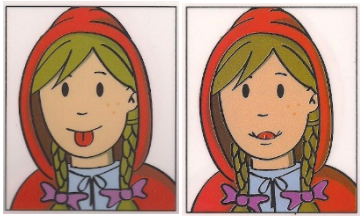
Ejercicios para frenillo lingual corto

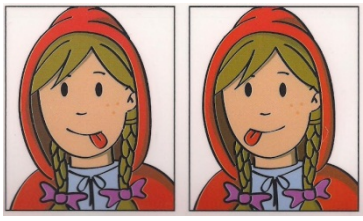
El **frenillo lingual,** es una membrana que se encuentra debajo de la lengua, y que a veces es más corto de lo que debería. En estos casos el frenillo impide que la lengua se mueva correctamente dificultando el habla del niño e incluso la deglución. Este problema, si no es muy acusado, se puede **solucionar** con algunos ejercicios que podemos hacer en casa para alargar el frenillo lingual. Algunos de estos ejercicios son (realiza cada uno de ellos 10 veces):

- Con la boca abierta, alza un poco la lengua y mantenla en esa posición por 10 segundos, luego intenta hacer lo mismo pero con la lengua fuera de la boca.

- Manteniendo la boca abierta, saca lo más posible la lengua y vuelve a meterla sin rozar los dientes ni los labios.

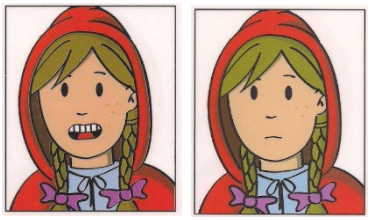
- Estira la lengua fuera de la boca como si quisieras tocar tu nariz, después hacia tu barbilla y por último en dirección a tus orejas.





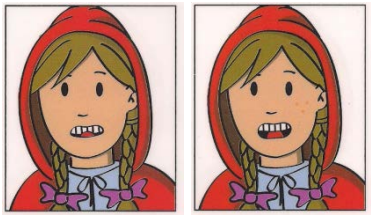
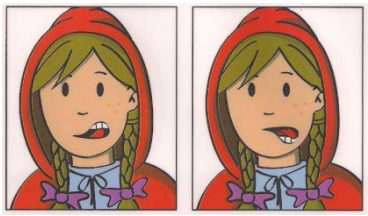
- Dirige la punta de la lengua hacia atrás lo más posible, haciendo que esta se doble sobre ella misma. Mantenla de esta manera por 10 segundos e intenta que no toque el paladar.

- Coloca la punta de la lengua en la base de los dientes de arriba y sin quitarla abre y cierra la boca lentamente.



- Intenta chasquear la lengua, parecido al sonido de trotar de los caballos.

- Pon la punta de la lengua delante de los dientes de arriba y después ponla atrás de los mismos.



- Recorre con la lengua los dientes de arriba de derecha a izquierda y viceversa, repitiendo el ejercicio con los dientes de abajo.