Bedre udtale m. store mundbevægelser

Hvis du har dysartri der medfører nedsat taletydelighed, er der flere veje, der kan hjælpe dig med at blive tydeligere, så din samtalepartner bedre kan forstå dig.

Store mundbevægelser er en af vejene. Du kan øve dig på nedenstående sætninger på forskellige måder:

- Hviske uden lyd – brug et spejl og sig hele sætningen uden lyd.
  Gentag 3 gange og vær så tydelig som mulig. Tænk på fornemmelsen af at tale gennem et lukket vindue.
  Slut af med at sætte lyd på og gentag sætningen med samme store mundbevægelser

- Tale med en prop i munden – Sæt en almindelig korkprop mellem tænderne (korte led)
  Gentag 3 gange og vær så tydelig som mulig.
  Slut af med at fjerne proppen og gentag sætningen med samme store mundbevægelser

Her er **10 hverdagsfraser**:

1. **I dag skal jeg huske at købe mælk og brød.**
2. **Husk nu at låse døren ordentligt, når du går.**
3. **Kan du række mig saltet, der står ovre på bordet?**
4. **Det var da et utroligt dejligt vejr, vi har i dag.**
5. **Jeg tror desværre ikke, at jeg kan nå det i dag.**
6. **Jeg trænger virkelig til en god, lang ferie lige nu**
7. **Vil du være så venlig at tænde for kaffemaskinen nu?**
8. **Hvad har du egentlig tænkt dig, vi skal have til aftensmad?**
9. **Hvor er det rart, at weekenden endelig er lige om hjørnet**
10. **Vi ses i morgen tidlig foran stationen klokken otte præcis**

Tungebrækkere

midt
regionmidtjylland

God taletydelighed kræver at mundens tunge og læber bevæger sig hurtigt og præcist mens vi taler. Det kræver god koordination. Derfor kan du øve dig på kombinationer af ord, der er kendte for at være svære at udtale.

Sådan gør du:

-Sig sætningen højt (husk den udenad)

-Gentag x 3 lige efter hinanden

-Prøv at øge tempoet så meget du kan

-Arbejd med de samme 2-3 tungebrækkere flere dage i træk

- Bløde, blege bøgeblade
- En glat blå gadeplakat.
- Fem flade flødeboller på et fladt flødebollefad.
- Fisker Frits fisker friske fisk.
- Frugtplukker Petersen plukker frugt med en brugt frugtplukker.
- Man plukker frisk frugt med en brugt frugtplukker.
- Præstens ged i degnens eng
- Røget ørred med røræg og rødgrød med fløde.
- Små blåbærblå blommer
- Stativ, stakit, kasket