

Erscheinungsbilder von sogenannten Habits

Habits sind regelmässige, aber unbewusste Gewohnheiten, welche das fein austarierte Muskelgleichgewicht aus der Balance bringen. Sie betreffen nicht nur Zunge, Lippen und Gaumen, sondern auch Haut, Atmung, Immunsystem und können gar Sprechstörungen verursachen.

Damit eine Myofunktionelle Therapie überhaupt starten kann, muss zuerst der Habit aufgedeckt, bewusst gemacht und abgebaut werden.

Häufig auftretende Habits. Bitte kreuzen Sie an:		
* aktueller Habit	* oder +	von - bis
+ war mal ein Habit (von – bis) und ist jetzt abgebaut		
Daumenlutschen		
Schnuller beim Einschlafen oder bei Müdigkeit		
Milchtrinkflasche zum Einschlafen		
Schnabeltasse zum Trinken		
Trinkflasche mit Mundstück, Röhrchen (Kindergarten/Schule)		
Lutschen an Gegenständen und Kleidung (Pyjama, Plüschtier, Kuscheltuch, Stift, Pulli, Bettdecke, Rucksackriemen)		
Lippensaugen		
Lippenpressen		
Lutschen am Arm		
Wangensaugen (Innenseite) einseitig oder beidseitig		
Zungenpressen an Frontzähnen und/oder Backenzähnen		
Lippenlecken (gerötete Stellen um den Mund)		
Finger beißen		
Fingerhäutchen beißen, zupfen		
Nägel kauen		
Haare kauen		
Zähne knirschen nachts und/oder tagsüber		
Zähne pressen nachts und/oder tagsüber (Kiefergelenkschmerzen?)		
Täglich mehrmals Kaugummi kauen		