

TARKISTA KIELESII LIKKUVUUS MITTALEVYLLÄ



Avaa suu niin paljon kuin pystyt. Mittaa etuhampaiden kärjestä kuinka monta millimetriä suusi aukeaa. Sulje suu. Paina kielen kärki kitalakeen ylähampaiden taakse hammasvalille. Avaa suu niin suureksi kuin voit, pidä koko ajan kieli paikallaan. Mittaa uudelleen samasta kohdasta kuinka suureksi suu aukeaa.

Laske prosenttiarvo suun aukeamiselle allaolevan kaavan mukaan.
SUUN AVAUS

ESIMERKKI

Suun avaus kieli kiinni kitalaessa / suun avaus x 100 = mittaustulos %
esim. $19/50 \times 100 = 38\%$ = kielen liikkeen mittaustulos %

Normaali liikkuvuus:

Jos mittaustulos % luku on sama tai suurempi kuin >50 % on kielen liike hyvä.

Mahdollinen kireä kielijänne:

Jos luku on alle < 50% voi sinulla olla kireä kielijänne!

HUOM!

Mikäli sinulla ei ole mittalevyä, voit käyttää esimerkiksi työntömittaa tai viivotinta