

1. Kilka słów o połykaniu

Szanowni rodzice, nieprawidłowe połykanie Waszego dziecka może mieć wpływ na powstawanie zaburzeń wymowy m.in. seplenienia międzyzębowego oraz może przyczyniać się do powstawania nieprawidłowości zgryzowych m.in. zgryzu otwartego.

Po pełnym wyrośnięciu zębów mlecznych u dziecka warto zainteresować się jego sposobem połykania.

Wyróżniamy połykanie:

- dojrzałe
- infantylne (niemowlęce)

2. Połykanie niemowlęce

Dzieci w ciągu pierwszych lat życia połykają w sposób niemowlęcy. To znaczy, że podczas połykania język leży płasko w jamie ustnej, napiera o zęby lub wychodzi pomiędzy nie, a mięśnie ust się napinają. Jeżeli połykanie typu niemowlęcego jest przetrwałe, czyli nie przekształca się w połykanie dojrzałe w wieku 3-4 lat (po wyrośnięciu wszystkich zębów mlecznych u dziecka), może przyczyniać się do powstawania wad zgryzu i wad wymowy.

3. Przyczyny przetrwałego połykania typu niemowlęcego

Przyczyną przetrwałego połykania typu niemowlęcego może być zbyt długie karmienie dziecka pożywieniem papkowatym, jedzenie z pełnymi ustami i picie płynów dużymi łykami. Nieprawidłowo dobrany smoczek i zbyt długie karmienie pokarmem z butelki także może prowadzić do przetrwałego połykania typu niemowlęcego. Przyczyną może być także niewłaściwa równowaga mięśniowa języka lub warg, obniżone napięcie mięśniowe w obrębie mięśni aparatu artykulacyjnego, czy nieodpowiednia pielęgnacja dziecka.

4. Połykanie w sposób dojrzały

Połykanie niemowlęce przechodzi w dojrzałe po wyrośnięciu zębów mlecznych u dziecka, od około 18 miesiąca do 3 – maksymalnie 4 roku życia. Podczas połykania dojrzałego język wykonuje ruchy pionowe – podnosi się do wałka dziąsłowego

za górnymi zębami, szczęki są zwarte a wargi nie zaciskają się. Przy prawidłowym połykaniu płyny nie wyciekają z jamy ustnej.

5. Nauka połykania w sposób dojrzały

Gdy dziecko ma już wszystkie zęby mleczne, a nadal ma trudności z właściwym połykaniem, rozpoczynamy ćwiczenia korekcyjne. **Nauka połykania może być prowadzona przez specjalistę-logopedę, jednak podstawą do utrwalenia prawidłowego połykania jest systematyczna, codzienna praca w domu.**

Kształtowanie prawidłowego połykania przebiega w trzech etapach. Pierwszy etap to nauka unoszenia języka za górne zęby. Drugi etap polega na kształtowaniu połykania śliny w sposób dojrzały, a trzeci na połykaniu płynów. Należy pamiętać, że aby przejść do następnego etapu, poprzedni musi być dobrze utrwalony.

ETAP I – nauka unoszenia języka do podniebienia (ćwiczenia są dostępne na następnej stronie)

ETAP II – połykanie śliny

Przed przystąpieniem do ćwiczeń połykania śliny instruujemy dziecko jak powinien prawidłowo przebiegać ten proces. Prosimy dziecko o podniesienie języka do wąłka dziąsłowego, zbliżenie zębów i rozchylenie warg w uśmiech (który powinien być obecny podczas całego procesu połykania żebyśmy mogli skontrolować czy język nie napiera na zęby lub nie wychodzi między nie).

ETAP III – połykanie śliny

Ćwiczenia wykonujemy kilka razy dziennie. Połykamy płyny małymi porcjami, a cały proces przebiega wg następującej kolejności: nabieramy łyk wody, unosimy język, zamykamy zęby i połykamy. Aby skontrolować czy dziecko faktycznie połknęło płyn możemy przyłożyć dłoń do kości gnykowej dziecka – podczas połykania będzie odczuwalny jej ruch ku górze.

opracowała Magdalena Bojek

Bibliografia

Masgutowa S., Regner A., 2009, *Rozwój mowy dziecka w świetle integracji sensomotorycznej*, wyd. Continuo, Wrocław

Mackiewicz B., (1997), *Wskazówki do nauki prawidłowego połykania w wadach zgryzu i wymowy dziecka*, [w:] Rocławski B. [red.], *Opieka logopedyczna od poczęcia*, Gdansk

ĆWICZENIA PIONIZUJĄCE JĘZYK

Ważne żeby podczas ćwiczeń buzia była maksymalnie otwarta, tak żeby język mógł jak najbardziej się rozciągnąć w buzi, do podniebienia.

Przy ćwiczeniach z otwartą buzią dziecko może kompensować trudności z unoszeniem języka, unosząc żuchwę do góry. Warto zwracać uwagę na to, żeby żuchwa była nieruchoma. Przy dużych trudnościach dziecko może nawet przytrzymać ją sobie rączką.

1. Huśtawka - przy otwartej buzi podnosimy i opuszczamy czubek języka. Nie może on wysuwać się przed zęby
2. Świnka - mlaskanie
3. Konik stuka kopytkami - klaskanie
4. Glonojad - należy przyssać czubek języka do podniebienia tuż za zębami
5. Wiewiórka maluje sufit - oblizywanie podniebienia czubkiem języka (pędzlem)
6. Biedronka lub muchomor - „malowanie” czubkiem języka kropek na podniebieniu
7. Dzięcioł - „stukanie” czubkiem języka w podniebienie tuż za zębami – przy otwartej buzi
8. Zlizywanie z wałka dziąsłowego (górka za górnymi zębami) nutelli, miodu, dżemu lub serka
9. Trzymanie między wałkiem dziąsłowym a czubkiem języka drażetki, rodzynki, kawałka chleba, wafelka, ciastka lub parówki przy otwartej buzi. Kto dłużej utrzyma?
10. Przyklejenie do wałka dziąsłowego kawałeczka opłatka lub chrupka. Odklejenie go czubkiem języka przy otwartej buzi
11. Trzymając czubek języka „ przyklejony” do podniebienia tuż za zębami otwieramy i zamykamy buzię