

## ZAPRASZAM DO CODZIENNEJ GIMNASTYKI BUZI I JEZYKA

### Co zrobić, gdy nasze dziecko ma utrwalony sposób połykania niemowlęcego?

Połykanie niemowlęce (infantylne) charakteryzuje się płasko ułożonym językiem na dnie jamy ustnej. Podczas przełykania śliny język wsuwa się między zęby, naciska na nie od wewnątrz. Towarzyszy temu zaciskanie warg.

Skutkiem przetrwałego połykania niemowlęcego mogą być: wady zgryzu, wady wymowy, zmiany w narządzie żucia. Niemowlęcy sposób połykania trwa do około 3 roku życia. Po tym okresie powinien zostać utrwalony dorosły sposób połykania.

Podczas połykania dorosłego język powinien być ułożony na podniebieniu, szczęki są zwarte, wargi nie zaciskają się.

#### Etap 1 - Nauka unoszenia języka za górne zęby (ćwiczenia przed lustrem, kilka - kilkanaście razy dziennie)

- Dotykamy palcem lub zimną łyżeczką podniebienia tuż za górnymi zębami (siekaczami), nazywając je „zaczarowanym miejscem”, „parkingiem” itp.. w którym język (krasnoludek, samochód) powinien przebywać, gdy mamy zamkniętą buzię.
- Przytrzymywanie czubkiem języka przy podniebieniu rodzynek, pastylek pudrowych, cukierków halls (z wgłębieniem w środku) itp.
- Zlizywanie nutelli, mleka w proszku itp. z podniebienia przy szeroko otwartych ustach.
- Konik jedzie na przejażdżkę - naśladuj konika stukając czubkiem języka o podniebienie, wydając przy tym charakterystyczny odgłos kłaskania.
- Winda - otwórz szeroko buzię, poruszaj językiem tak, jakby był windą - raz do góry, raz do dołu (wewnątrz jamy ustnej, nie wysuwać języka na zewnątrz!)
- Chomik - wypycha policzki jedzeniem, a ty pokaż jak można wypchnąć policzki językiem, raz z prawej raz z lewej strony (usta zamknięte).
- Malarz - maluje sufit dużym pędzlem. Pomaluj pędzlem (językiem) swoje podniebienie, zaczynając od zębów w stronę gardła (przy szeroko otwartych ustach).
- Młotek - wbijamy gwoździe w ścianę. Spróbuj zamienić język w młotek i uderzaj o dźwięka tuż za górnymi zębami, naśladując wbijanie gwoździa (przy szeroko otwartych ustach).
- Żyrafa - ma długą szyję, wyciąga mocno szyję do góry. Otwórz szeroko usta i spróbuj wyciągnąć język do góry, najdalej jak potrafisz (wewnątrz jamy ustnej).
- Słoń - ma długą trąbę i potrafi nią wszędzie dosięgnąć. Ciekawe czy potrafisz dosięgnąć językiem do ostatniego zęba na górze i na dole, z prawej i lewej strony.

#### Etap 2 – przechodzimy do drugiego etapu tylko wtedy, gdy dziecko potrafi zawsze wskazać „zaczarowane miejsce”.

Uczymy połykania śliny z językiem skierowanym do podniebienia i utrzymaniu go w tej pozycji przez cały akt połykania. Mówimy do dziecka: Połóż język w zaczarowanym miejscu, zaparkuj w garażu (za górnymi zębami). Trzymaj go tam przez cały czas, zamknij zęby, uśmiechnij się szeroko ( wargi rozchylone, widać zęby) i połknij ślinę. Połykaniu nie może towarzyszyć napięcie warg. Wargi nie powinny stawiać oporu przy ich rozchyleniu (można palcami przytrzymać rozchylone wargi i sprawdzić, czy podczas połykania nie napinają się/ zaciskają). Drugą rękę położyć na krtani i sprawdzać, czy

dziecko naprawdę połyka.

Połykanie z językiem uniesionym do podniebienia i bez towarzyszącego napięcia warg, jest dowodem opanowania przez dziecko tego etapu i pozwala przejść do następnego.

### Etap 3 – połykanie płynów.

Ćwiczenia stosujemy kilkakrotnie w ciągu dnia (w sumie przez 20 - 30 minut). Picie płynów odbywa się porcjami. Dziecko bierze do ust NIEWIELKI łyk. Wcześniej prosimy, żeby poczekało na hasło "połykamy". Polecamy, aby uniosło język do góry (zaczarowane miejsce), zamknęło zęby, rozchyliło wargi i dopiero teraz połknęło płyn.

autor: Sandra Iskrzycka