

Nieprawidłowe połykanie przyczyną wad wymowy.

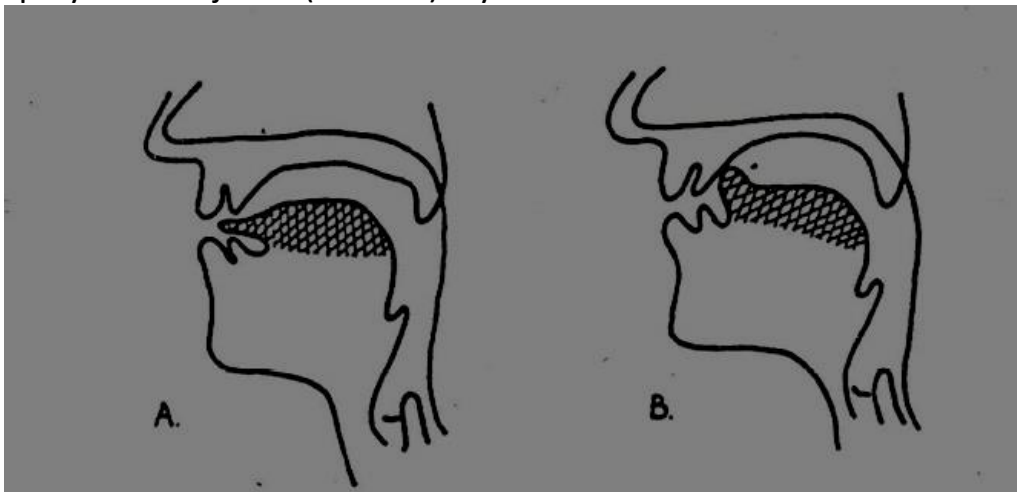
Korekta infantylnego sposobu połykania.

Czysta prawidłowa wymowa jest ostatecznym sprawdzianem opanowania prawidłowej czynności połykania przez dziecko. Szczególnie ważnym jest aby funkcja połykania była właściwa przed wymianą przednich zębów mlecznych na stałe. Rodzice często nie mają świadomości jak ważne jest prawidłowe połykanie u ich pociech. My logopedzi winniśmy tę wiedzę im przekazywać.

Nieprawidłowej wymowie głosek towarzyszy często wada zgryzu przedniego odcinka jamy ustnej. Wady zgryzu są wynikiem zachwiania równowagi mięśniowej na skutek wypaczenia funkcji języka i innego ukierunkowania siły jego nacisku. Język bowiem stanowi przeciwwagę dla czynności mięśni zewnętrznych, wraz z którymi modeluje kształt i wielkość jamy ustnej. Równocześnie język jest głównym elementem narządu artykulacyjnego współdziałającym w powstawaniu głosek. Ta podwójna rola bierze się stąd, że mowa artykułowana powstała w oparciu o czynności związane z przyjmowaniem pokarmów. Podstawową funkcją języka jest ukształtowanie kęsa i udział w akcie połykania, które wykonywane jest odruchowo.

Wyróżniamy dwa rodzaje połykania:

- * A - połykanie infantylne, charakterystyczne dla dzieci do ok. 3-4 roku życia
- * B - połykanie dojrzałe (dorosłe). Rysunek 1.



Rysunek 1: A - Pozycja języka w czasie niemowlęcego połykania; B - oraz połykania typu dorosłego.

Połykanie jest umiejętnością bardzo ważną, pojawiającą się już w łonie matki, i wraz z innymi instynktami ssania umożliwia noworodkowi odżywianie się. Duży w tym okresie język całkowicie wypełnia zamkniętą płaską jamę ustną, mogąc wykonać jedynie ruchy poziome. Takie układanie języka trwa do czasu zwiększenia się pionowego wymiaru jamy ustnej. Następuje to po pełnym wyrośnięciu uzębienia mlecznego czyli około 3-ego, najdalej 4-ego roku życia. Powstaje wówczas dostateczna

ilość miejsca dla ruchów pionowych końca języka, a równocześnie zwarta przeszkoda kostna w doprzednim jego przemieszczaniu, w postaci zębów mlecznych. Tym samym kończy się okres połykania niemowlęcego, a zapoczątkowuje się system połykania dorosłego z końcem języka skierowanym do przedniej części podniebienia. Niemowlęcy sposób połykania polega na połykaniu przy rozwartych szczękach, z językiem wysuniętym między wały dziąsłowe (tj. bez pionizacji języka).

Ad. A Połykanie śliny z językiem ułożonym płasko na dnie jamy ustnej, przetrwały jeszcze z czasów niemowlęcych, kiedy taki odruch był całkiem normalny. Jest to jedna z pierwotnych reakcji organizmu, z jakimi rodzą się nasze dzieci. Każdy z takich odruchów wykonuje swoje zadanie: integruje się z innymi, udoskonala funkcjonowanie i zanika lub ulega wygaszeniu. Odruchy pierwotne, takie jak odruch Moro, odruch ssania, kłaniania, chwytania, połykania śliny i wielu innych, stanowią podstawę sprawnego i dojrzałego układu nerwowego z którymi inne układy pozostają w ścisłej zależności.

Zaburzone połykanie powoduje w narządzie żucia nieprawidłowości w postaci zgryzu otwartego, tyłozgryzu lub zgryzu skrzyżowanego.

Przyczyną przetrwałego niemowlęcego połykania może być;

- zbyt długie karmienie pożywieniem papkowatym
- rodzaje smoczka(smoczek utrudnia pionizację języka)
- nawykowe oddychanie przez usta (przy takim oddychaniu język jest na dole jamy ustnej). Uniesiony do góry język blokuje dostęp powietrza
- zbyt krótkie wędzidełko.

Prawidłowo rozwinięte wędzidełko pozwala na swobodne docieranie języka każde miejsce jamy ustnej. Zbyt krótkie wędzidełko ogranicza ruchy języka na boki i ku przodowi. Może ograniczać wówczas ruchy koniuszka języka niezbędne do wytworzenia prawidłowego brzmienia spółgłosek przedniojęzykowych, zwłaszcza dziąsłowych: SZ, Ż, CZ, DŻ oraz R.

Przy infantylnym połykaniu, dziecko może zmagać się z międzyzębową realizacją głosek: (T, D, N, L) oraz trzech szeregów głosek: (s, z, c, dz, sz, ż, cz, dż, ś, ź, ć, dź) czyli po prostu sepleni.

Czynność połykania może ulec zniekształceniu w poszczególnych przypadkach w różnym stopniu. Zależy to od nasilenia samego zaburzenia jak i też od wieku pacjenta. Co zrobić, jeśli jednak z różnych przyczyn nie nastąpiło samoistne przestawienie się języka we właściwym czasie? Naukę prawidłowego połykania można podzielić na trzy etapy.

Etapy nauki prawidłowego połykania.

1. Unoszenie języka.
2. Połykanie śliny.
3. Picie płynów.

Ad.1. Unoszenie języka.

Pierwszy etap ćwiczeń powinien zaczynać się od unoszenia języka w pozycji poziomej do podniebienia w okolicy siekaczy. Dotyczy to najczęściej dzieci małych, u których nie nastąpiło z różnych przyczyn samoistne przestawienie się języka we właściwym czasie. Takim dzieciom można pokazywać prawidłowe układanie języka na sobie.

Przykładowe ćwiczenia:

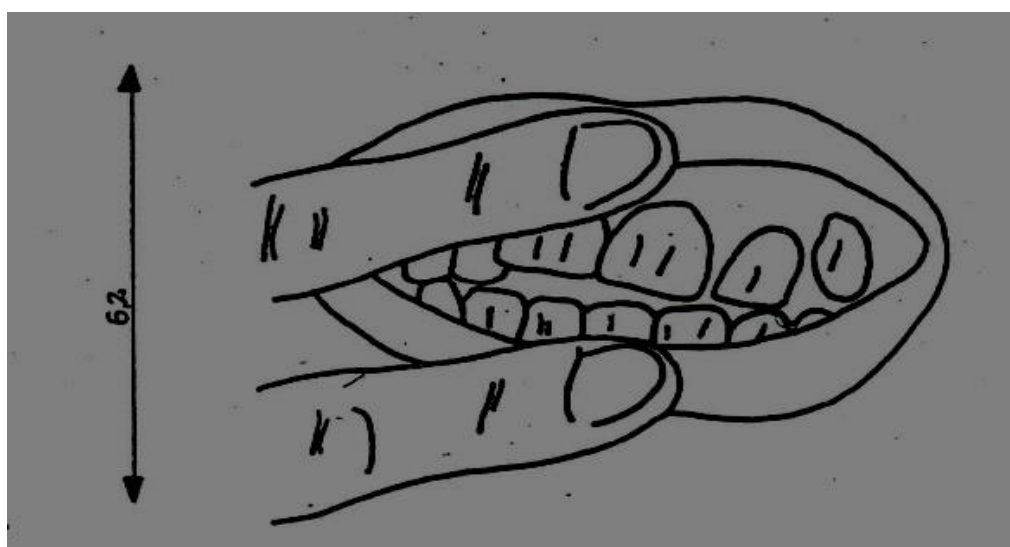
- * Dotykamy palcem lub zimną łyżeczką podniebienia tuż za górnymi zębami, nazywając je „zaczarowanym miejscem”, „parkingiem” itp.. w którym język (krasnoludek, samochód) powinien przebywać, gdy mamy zamkniętą buzię.
- * Przytrzymywanie czubkiem języka przy podniebieniu rodzynek, pastylek pudrowych, 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 klaskania.
- * **Winda** – otwórz szeroko buzię, poruszaj językiem tak, jakby był windą – raz do góry, raz do dołu.
- * Karuzela – dzieci bardzo lubią kręcić się wkoło, twój język także. Włóż język między wargi a dziąsła i zakręć nim raz w prawą, raz w lewą stronę.
- * **Chomik** – wypycha policzki jedzeniem, a ty pokaż jak można wypchnąć policzki językiem, raz z prawej raz z lewej strony.
- * **Malarz** – maluje sufit dużym pędzlem. Pomaluj pędzlem (językiem) swoje podniebienie, zaczynając od zębów w stronę gardła.
- * **Młotek** – wbijamy gwoździe w ścianę. Spróbuj zamienić język w młotek i uderzaj o dziąsła tuż za górnymi zębami, naśladując wbijanie gwoźdźcia.

- * **Żyrafa** – ma długą szyję, wyciąga mocno szyję do góry. Otwórz szeroko usta i spróbuj wyciągnąć język do góry, najdalej jak potrafisz.
- * **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.
- * Pomocna może być również wymowa słów z głoską „L”, jak lala, laleczka, lila, czy śpiewanie piosenek na la, la, la.

Etap unoszenia języka jest ważny dla całej nauki połykania ponieważ wnosi zasadniczą zmianę w dotychczasowym stereotypie ruchowym. Stwierdzenie braku unoszenia języka w wieku szkolnym jest sygnałem alarmującym ponieważ dowodzi bardzo znacznego zaburzenia w mózgowym ośrodku koordynacji jego czynności. W takim przypadku nie wystarczą same ćwiczenia, należy ustalić przyczynę aktualnie utrudniającą unoszenie języka i wyeliminować ją. Kiedy dziecko umie już trafić językiem w okolicę podniebienia tuż nad górnymi zębami siecznymi przechodzi się do następnego etapu nauki.

Ad. 2. Połykanie śliny.

Drugi etap ćwiczeń polega na uczeniu połykania śliny z końcem języka ukierunkowanym do podniebienia. Trudność polega na utrzymaniu języka przez cały akt połykania na podniebieniu, a nie tylko w jego fazie początkowej. Zachowanie języka sprawdza się w ten sposób, że trzymając prawą ręką głowę dziecka od tyłu, dwoma palcami lewej ręki rozchyla się wargi a kciuk układa się na krtani (jak na rysunku 2) poniżej, polecając unieść język do podniebienia, zacisnąć zęby i przełknąć ślinę.



Rysunek 2: Trening połykania śliny.

Poza obserwacją czynności języka uzyskuje się tym sposobem dodatkową informację o zaistnieniu połknięcia potwierdzonego uniesieniem się krtani wraz z uczynnieniem mięśni dna jamy ustnej. Nieprawidłowemu połykaniu towarzyszy przeważnie napinanie warg, często „za wszelką cenę”, co wyczuwa się pod rozchylającymi palcami i jest momentem utwierdzającym o takim połykaniu. Wynika to z faktu przeciwstawiania warg, szczególnie dolnej, naporowi języka do przodu i ma na celu powstrzymanie go przed wysunięciem poza jamę ustną. W takim wypadku należy powtórzyć ćwiczenie od początku. Do dziecka mówimy: **„Połóż język w zaczarowanym miejscu, zaparkuj w garażu (za górnymi zębami). Trzymaj go tam przez cały czas, zamknij zęby, uśmiechnij się szeroko i połknij ślinę”**. Ćwiczenia połykania śliny należy powtarzać wiele razy podczas dnia.

Ad.3. Picie płynów

Trzeci etap to zastosowanie wyuczonej techniki połykania do picia płynów. O prawidłowym przebiegu tej czynności można się przekonać obserwując zachowanie się warg. Brak grymasu przy równoczesnym wzmożeniu aktywności mięśni podżuchwowych, często wraz z ściąganiem głowy ku dołowi, szczególnie w pierwszym okresie jest objawem prawidłowego przebiegu aktu połykania. Ćwiczenia stosujemy kilkakrotnie w ciągu dnia 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, zamknęło zęby, rozchyliło wargi i dopiero teraz połknęło płyn. Niezależnie od kontynuowania ćwiczeń połykowych, powinno się często przypominać dziecku o układaniu języka na podniebieniu, szczególnie przed każdym posiłkiem. Ma to na celu wytworzenie skojarzenia ułożenia języka w czasie ćwiczeń z przełykaniem płynów i stałych pokarmów. Równocześnie z ćwiczeniem trzeciego etapu połykania powinno zwracać się uwagę na poprawność wymowy głosek przedniojęzykowych, zgodnie z zaleceniami logopedy. Brak siekaczy stwarza szczelinę prowokującą język do wciskania się w nią, co powoduje utrwalenie istniejącego nieprawidłowego połykania lub jego nawrót.

Ćwiczenia prawidłowego połykania należy łączyć z terapią u logopedy, który sprawdza postępy w nauce również w tym zakresie. Nie należy bagatelizować sugestii stomatologów czy ortodontów dotyczących korekcji połykania.

Bibliografia:

1. Emiluta-Roza D., Całościowe badanie logopedyczne, Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej. Warszawa 2013 r.
2. Kittel A. M., Zaburzenia miofunkcjonalne. Poradnik dla rodziców i osób dorosłych dotkniętych zaburzeniami połykania. Bielany wrocławskie 2016 r.
3. Mackiewicz B., Wskazówki do nauki prawidłowego połykania w wadach zgryzu i wymowy dziecka. Warszawa 1997 r.
4. Masgutowa S, Regner A.,Rozwój mowy dziecka w świetle integracji sensomotorycznej, wyd. Continuo, Wrocław 2009 r.
5. Pluta-Wojciechowska. D., Zaburzenia czynności prymarnych i artykulacji. Podstawy postępowania logopedycznego. Wyd. Ergo-Sum, Bytom 2013 r.
6. Ročławski B., [red], Opieka logopedyczna od poczęcia, Gdańsk 1989.

Opracowała:

Ewa Pazdro - Logopeda