

Właściwy sposób połykania warunkiem prawidłowej wymowy

[Metoda przewycięzania trudności w nauce czytania](#)
[Propozycje ćwiczeń niwelujące dysfunkcje oddychania](#)

Właściwy sposób połykania warunkiem prawidłowej wymowy

Prawidłowy sposób połykania. Połykanie jest umiejętnością bardzo ważną, pojawiającą się już w łonie matki, umożliwiającą odżywianie. Początkowe połykanie niemowlęce, po wyrośnięciu zębów mlecznych (3-4 r.ż.) przechodzi w system połykania poniemowlęcego, z końcem języka skierowanym do przedniej części podniebienia. Stwarza to warunki do poprawnej artykulacji (głoski przedniojęzykowe). Jeśli występuje wada zgryzu i artykulacji, to sygnał, że należy rozpocząć leczenie od nauki właściwego sposobu połykania. Prawidłowe połykanie powinno być dobrze opanowane do rozpoczęcia się wymiany zębów przednich mlecznych na stałe, by nie prowokować języka do wciskania w szparę powstałą po usunięciu zęba.

Trzy etapy nauki prawidłowego połykania.

I. unoszenie języka

II. połykanie śliny

III. picie płynów.

ad. 1

Naukę należy rozpocząć od ćwiczeń unoszenia języka z pozycji poziomej do podniebienia w okolicy siekaczy. Ćwiczymy :

- pokazując na sobie

- dotykając końca języka i części przyzębnej podniebienia, przedmiotem lub palcem

- wymawiając słowa rozpoczynające się na I-Skrócone wędzidełko nie jest przeszkodą w wykonywaniu ćwiczeń , gdyż w trakcie ćwiczeń rozciąga się. Brak unoszenia języka w wieku szkolnym jest sygnałem alarmującym - dowodzi bardzo znacznego zaburzenia w mózgowym ośrodku koordynacji jego czynności. Kiedy już potrafi unosić język, przechodzi się do następnego etapu nauki.

ad. 2

Polega na uczeniu połykania śliny z końcem języka ukierunkowanym do podniebienia i utrzymaniu go w tej pozycji przez cały akt połykania. Zachowanie języka sprawdza się trzymając prawą ręką głowę dziecka od tyłu, dwoma palcami lewej ręki rozchyla się wargi a kciuk układa na krtani polecając unieść język do podniebienia. Zaobserwujemy ułożenie języka, a dodatkowo potwierdzenie połknięcia przez uniesienie krtani.

Nieprawidłowemu połykaniu towarzyszy przeważnie napinanie warg. Połykanie z językiem uniesionym do podniebienia i bez towarzyszącego

napięcia warg, jest dowodem opanowania przez ćwiczącego tego etapu i pozwala przejść do następnego.

ad . 3

Ten etap to zastosowanie wyuczonej techniki połykania do spożywania płynów. Brak grymasu przy równoczesnym wzmożeniu aktywności mięśni podżuchwowych, często wraz ze ściąganiem głowy ku dołowi, szczególnie na początku, jest objawem prawidłowego przebiegu aktu połykania. Dla utrwalenia tej funkcji, ćwiczenie picia płynów powinno mieć miejsce kilkakrotnie w ciągu dnia.

Nadal powinno się często dziecku przypominać o układaniu języka na podniebieniu, szczególnie przed posiłkami.

Bardzo ważne, aby funkcja połykania była właściwa przed wymianą przednich zębów mlecznych na stałe. Zwalczenie utrwalonego nieprawidłowego położenia języka w wieku późniejszym jest zadaniem trudnym.

Renata Kuczyńska- Wichmann

Literatura:

Rocławski B. (red.), Opieka logopedyczna od poczęcia, Biblioteczka Logopedyczna, Gdańsk 1993

Nowak J. E., Wybrane problemy logopedyczne, WSP, Bydgoszcz 1993

Demel G., Wady wymowy. Profilaktyka i korekcja., PZWL, Warszawa
1979