

Połykanie pokarmów

Dziecko je niechlujnie, z otwartymi ustami, przeżuwany pokarm czasem wypada mu z ust. Jest to problem nie tylko natury estetycznej. Umiejętność prawidłowego jedzenia jest nierozdzielnie związana z umiejętnością prawidłowego mówienia. Zdrowy trzylatek w zakresie funkcji pokarmowych osiąga poziom osoby dorosłej, zatem powinien sprawnie gryźć, żuć, połykać, samodzielnie posługiwać się łyżką, pić z kubeczka.

Brak tej umiejętności może być oznaką późniejszych kłopotów z umiejętnością unoszenia języka, tzw. pionizacji języka i przetrwania infantylnego tzn. niemowlęcego typu połykania. Takie połykanie odbywa się z towarzyszącym napinaniem warg.

Brak pionizacji języka może być cechą dziedziczną, częściej jednak działają tu przeszkody mechaniczne. Ssanie palca, zbyt długie używanie smoczków i gryzaków, karmienie butelką, nawykowe oddychanie ustami itp.

Pamiętajmy utrwalane połykanie infantylne, żucie pokarmów z otwartą buzią, oddychanie ustami może prowadzić do trudności z pionizacją języka, a to z kolei do problemów z wymową. Problemów bardzo trudnych do leczenia. Chodzi tu głównie o seplenienie międzyzębowe, kiedy w czasie wymowy język wysuwa się między zęby. Jest to wada, która nie ustępuje samoistnie. Wystarczy posłuchać wypowiedzi dorosłych osób na ulicy lub w radiu czy telewizji.

Niemożliwość pionizacji języka rzutuje na artykulację niektórych głosek, szczególnie przedniojęzykowych, których artykulacja ulega zdeformowaniu np. t,d,n,l,r,s,z,c,dz. Dużo tych głosek może ulec deformacji, przez co wymowa niektórych osób może stać się przykra w odbiorze, dlatego zwracajmy uwagę na nasze dzieci.

Zwróćmy uwagę, aby dziecko

- nie używało zbyt długo smoczków, butelek,
- żuło z zamkniętą buzią,
- oddychało przez nos,

Mamy wtedy szansę uniknąć problemów z seplenieniem i międzyzębową realizacją głosek przedniojęzykowo – zębowych.

Ćwiczenia prawidłowego połykania:

(ćwiczymy kilkanaście razy dziennie)

1. Unoszenie języka za górne zęby .

- uwrażliwiamy palcem lub zimną łyżeczką podniebienie tuż za górnymi zębami, możemy je nazwać zaczarowanym miejscem (w tym miejscu powinien przebywać język, gdy mamy zamkniętą buzię).
- Przytrzymywanie czubkiem języka przy podniebieniu rodzynek, cukierków
- Zlizywanie Nutelli, dżemu z podniebienia przy szeroko otwartych ustach.
- Winda - otwórz szeroko buzię, poruszaj językiem tak, jakby był windą - raz do góry, raz do dołu.
- Malarz - malujemy sufit. Pomaluj pędzlem (językiem) swoje podniebienie, zaczynając od zębów w stronę języczka.

Kiedy dziecko potrafi wskazać "zaczarowane miejsce" możemy przejść do kolejnego etapu ćwiczeń.

2. Połykanie śliny.

Wydajemy dziecku polecenia:

- Połóż język w zaczarowanym miejscu i tak trzymaj chwilę,
- zamknij zęby,
- uśmiechnij się szeroko (wargi złączone),
- połknij ślinę.

3. Połykanie płynów.

Picie płynów małymi porcjami

Wydajemy dziecku polecenia:

- weź do ust niewielki łyk soku,
- unieś język do góry,

- zamknij zęby,
- lekko rozchyl wargi, jak do uśmiechu,
- połącz sok

Opracowała:
logopeda mgr Zofia Kozak

na podstawie:

- Logopedia. Pytania i odpowiedzi. Podręcznik akademicki, Opole 2003
- Jastrzębowska Grażyna, Podstawy logopedii dla studentów logopedii, pedagogiki, psychologii, filologii, Opole 1996
- materiały ze stron internetowych, m.in. www.logopedia.pl