ĆWICZENIA PIONIZACJI JĘZYKA I PRAWIDŁOWEGO POŁYKANIA

1. Zęby jako parking „samochodu” (języka)

2. Przytrzymywanie rodzynków czubkiem języka przy podniebieniu

3. Ćwiczenie „parkingu z daszkiem” – język „parkuje” za górnymi zębami + układ rąk:

palec wskazujący jednej ręki pionowo, druga ręka robi nad nią „daszek”

4. Podrzucanie piłki i unoszenie języka do góry

5. Unoszenie do podniebienia języka i obu rąk

6. Na nitce dentystycznej zawiązać supełek i włożyć ją za górne siekacze, tak, aby supeł

był na środku. Język ma dotykać supełka

7. Włożyć nitkę dentystyczną za dolne siekacze, jest to „płotek” dla języka

8. Zabawa w „zaczarowane miejsce” za górnymi ząbkami, w którym trzymamy język,

np. przy oglądaniu TV

10. Zlizywanie koniuszkiem języka czekolady z miejsca tuż za wałkiem dziąsłowym

11. Kółko z palców (kciuk i wskazujący ) – na ten znak dziecko otwiera buzie i

sprawdzamy czy język jest w górze)

12. Uczulanie wałka dziąsłowego – masaż miękką szczoteczką do języka

13. „Misio” – ruch okrężny czubkiem języka dookoła warg w 1 i 2 stronę

14. Przyklejanie szerokiego języka do wałka-kląskanie (głośno i cicho)

Unoszenie języka

1. Unoszenie języka z pozycji poziomej do podniebienia w okolicę siekaczy (można

pokazać na sobie)

2. Uczulanie końca języka oraz przyzębowej części podniebienia w celu ułatwienia

wyczuwania właściwego ułożenia języka

3. Wymawianie słów z głoską l, np. lala, lila, latawiec, laleczka.

Kiedy dziecko potrafi już trafić językiem w okolice fałdów podniebiennych i szyjek zębów

siecznych przechodzi się do następnego etapu (połykanie śliny- zęby zamknięte, wargi

rozciągnięte, połykanie płynów- weź łyk, przygotuj się i połknij).

a. Unoszenie języka

Naukę należy rozpocząć od uczenia unoszenia języka z pozycji poziomej do

podniebienia w okolicę siekaczy. Można pokazać na sobie prawidłowe układanie języka.

Można też uczulać koniec języka oraz przyzębową część podniebienia w celu ułatwienia

wyczuwania właściwego ułożenia języka. Innym sposobem jest wymawianie słów z głoską l,

np. lala, lila, latawiec, laleczka. Dzięki takim ćwiczeniom zaczyna się przebudowywać

dotychczasowy stereotyp ruchowy. Kiedy dziecko potrafi już trafić językiem w okolice

fałdów podniebiennych i szyjek zębów siecznych przechodzi się do następnego etapu.

b. Połykanie śliny

Ćwiczy się tutaj połykanie śliny z końcem języka skierowanym do podniebienia.

Najtrudniejsze jest utrzymanie języka na podniebieniu przez cały akt połykania, a nie tylko w

jego początkowej fazie. Należy sprawdzać zachowanie języka – dwoma palcami lewej ręki

rozchyla się wargi dziecka, poleca się ułożyć język na podniebieniu, zacisnąć zęby i przełknąć

ślinę. Należy zwracać uwagę na pracę warg, ponieważ w typie niemowlęcym są one mocno

napinane, w celu przeciwstawienia się naporowi języka. Ćwiczenia takie powinny być

stosowane kilkakrotnie w ciągu dnia, jednocześnie należy często przypominać o konieczności

trzymania języka na podniebieniu. Gdy dziecko połyka z uniesionym językiem, bez napięcia

warg, szybko oraz zawsze we właściwy sposób, to znaczy, że można przejść do kolejnego

etapu ćwiczeń.

c. Spożywanie płynów

W tej fazie należy zastosować wyuczoną technikę połykania do spożywania płynów.

O jej prawidłowym przebiegu informuje nas zachowanie warg. Brak grymasu warg, przy

równoczesnym wzmożeniu aktywności mięśni podżuchwowych, często wraz ze ściągnięciem

głowy ku dołowi, szczególnie w pierwszym okresie, jest objawem prawidłowego przebiegu

aktu połykania. Aby zostało ono należycie utrwalone, poleca się ćwiczenie połykania płynów

kilkakrotnie w ciągu dnia przez 20 do 30 minut. Często, a szczególnie przed każdym

posiłkiem, trzeba przypominać dziecku o prawidłowym ułożeniu języka. Pomaga to skojarzyć

ruchy wykonywane przy pionizacji, połykaniu płynów i przełykaniu pokarmów stałych