

## O pionizacji języka słów kilka

Proces pionizacji języka rozpoczyna się w momencie gdy dziecko pewnie siedzi (między szóstym a ósmym miesiącem życia) i powoli kształtuje połykanie typu dorosłego, wymagającego uniesienia czubka języka do wałka dziąsłowego.

Naszą naturalną prawidłową pozycją języka w momencie, gdy nie mówimy jest tzw. wysoka pozycja spoczynkowa języka. Język pionizuje się również wtedy, gdy połykamy (dojrzałe połykanie), oddychamy nosem, jemy oraz artykułujemy. Jest to niezwykle ważna umiejętność dla prawidłowego rozwoju mowy. Oprócz wad wymowy, czy problemów z mówieniem w ogóle, nieprawidłowa pionizacja może prowadzić do powstania lub pogłębiania się wady zgryzu, problemów z oddychaniem czy częstszymi infekcjami górnych dróg oddechowych.

### Możemy przypuszczać, że dziecko nie pionizuje języka gdy:

- ma problemy z jedzeniem, zwłaszcza z gryzieniem, żuciem i połykaniem
- ślini się
- wsuwa język między zęby
- oddycha ustami
- ma problemy z wymową

### Przyczynami braku pionizacji języka mogą być:

- zbyt krótkie wędzidełko podjęzykowe
- zaburzenia motoryki języka
- nieprawidłowe napięcie mięśniowe
- niewłaściwe połykanie pokarmów i śliny
- oddychanie torem ustnym
- zbyt długie karmienie butelką, ssanie smoczka i używanie kubków tzw. niekapków
- ssanie palca

### Co należy zrobić, aby dziecko potrafiło pionizować język?

- nie przedłużać karmienia butelką, używania smoczka, kubka z dzióbkiem
- podawać pokarmy wymagające żucia i gryzienia
- dbać, aby dziecko oddychało prawidłowo i miało drożny nos
- jeżeli często choruje na choroby układu oddechowego sprawdzić czy nie ma przerośniętych migdałków, czy nie jest alergikiem
- zadbać, aby nie ssało palca
- ćwiczyć język

### Co należy zrobić, kiedy dziecko nie potrafi pionizować języka?

Dobierając odpowiedni zestaw ćwiczeń i wykonując je odpowiednio często, można usprawnić pionowe ruchy języka i tym samym pionizować go.

Przed wykonywaniem ćwiczeń warto wyjaśnić dziecku, po co będziemy je wykonywać.

Zaczynamy od kilku powtórzeń w ciągu dnia, stopniowo zwiększając ich ilość. Nie ćwiczymy zbyt długo – lepiej zrobić 3 serie po 5 powtórzeń danego ćwiczenia w ciągu dnia, niż przez 15 minut ćwiczyć bez przerwy. Wykonujemy ćwiczenia, które będą polegały na unoszeniu języka najpierw w kierunku górnych zębów, wałka dziąsłowego i wyżej, na podniebienie.

**Oto kilka ćwiczeń, które można wykorzystać:**

Czy wiesz, gdzie są górne ząbki ? Pokaż je językiem, sprawdź, czy są na swoim miejscu!

Wyobraź sobie, że język jest autkiem, które parkuje w wyznaczonym miejscu – ułóż czubek języka tam, gdzie są dziąsła!

Języczek maluje swoje mieszkanko – maluje ściany (dotyka zębów ), maluje sufit (podniebienie) i wieszka firanki (dotyka na zmianę górnych i dolnych ząbków).

Twój język jest dzięciołem, który stuka w drzewo – podnoś język do wałka dziąsłowego i naśladuj dzięcioła!

Powtarzaj sylaby : LA LO LE LU LI, unosząc język do wałka dziąsłowego.

Kłaskaj! Jak konik!

Pamiętaj o ćwiczeniu ruchów języka na boki – w kierunku policzków.

W trakcie ćwiczeń z dzieckiem warto korzystać z lusterek, pacynek, lalek i maskotek. Niech dziecko gimnastykuje język podczas kąpieli, przed i po myciu zębów (sprawdzając, czy są czyste).

Ćwiczenia języka nie są czasochłonne, a regularna gimnastyka jest bardzo istotna w pionizacji.

**Beata Jaźwiec- Neurologopeda**

