

Ćwiczenia pionizacji języka oraz dojrzałego sposobu połykania

Przy prawidłowym połykaniu, płyny nie wyciekają z jamy ustnej, język znajduje się na podniebieniu, a wargi nie powinny mocno zaciskać się (w momencie połykania). Nieprawidłowe połykanie prowadzi do powstawania lub pogłębiania wad zgryzu. Wady zgryzu z kolei związane są z powstawaniem różnorodnych wad wymowy, np. wymowy międzyzębowej. Długotrwałe ssanie smoczka przez dziecko powoduje również brak pionizacji języka – potrzebny do realizacji niektórych głosek.

ĆWICZENIA NA PIONIZACJĘ JEZYKA

- piłeczka

przy otwartej buzi podnosić i opuszczać czubek języka. Nie może on wysuwać się przed zęby

- świnka

mlaskać

- konik stuka kopytkami

kląskać

- glonojad

przyssać czubek języka do podniebienia tuż za zębami – przy otwartej buzi

- malarz maluje sufit

oblizywać podniebienie czubkiem języka (pędzlem) przy otwartej buzi

- biedronka

„malować” czubkiem języka kropki na podniebieniu – przy otwartej buzi

- dzięcioł

„stukać” czubkiem języka w podniebienie tuż za zębami – przy otwartej buzi

- zlizywać z wałka dziąsłowego (górka za górnymi zębami) nutellę, miód, dżem lub serek (czubkiem języka przy otwartej buzi)

- przykleić do wałka dziąsłowego kawałek opłatka lub chrupka. Odklejać czubkiem języka przy otwartej buzi
- trzymając czubek języka „przyklejony” do podniebienia tuż za zębami otwierać i zamykać buzię

Z ćwiczeniami pionizacji języka ściśle wiążą się ćwiczenia prawidłowego połykania:

1. Unoszenie języka za górne, przednie zęby;

2. Dotykanie wskazanego miejsca palcem, metalową szpatułką, językiem;

3. Ćwiczenia ze śpiewem sylab – „la la la... lo lo lo...”;

4. Połykanie śliny przy zamkniętych zębach; szerokim uśmiechu, język trzymamy przez cały czas za górnymi zębami;

5. Picie i połykanie płynów – dziecko pije wodę lub inny napój po jednym łyku, kolejno zachowując czynności: nabiera łyk napoju, unosi język, zamyka zęby, połyka płyn.