

1. ĆWICZENIA PIONIZACJI JEZYKA I PRAWIDŁOWEGO POŁYKANIA

1. Ssanie „hallsów” (lub wklejonych pudrowych cukierków) przy podniebieniu, czubkiem języka
2. Zęby jako parking „samochodu” (języka)
3. Przytrzymywanie rodzynków czubkiem języka przy podniebieniu
4. Ćwiczenie „parkingu z daszkiem” – język „parkuje” za górnymi zębami + układ rąk: palec wskazujący jednej ręki pionowo, druga ręka robi nad nią „daszek”
5. Podrzucanie piłki i unoszenie języka do góry
6. Skakanie i unoszenie języka do góry
7. Unoszenie do góry języka i obu rąk
8. Na nitce dentystycznej zawiązać supełek i włożyć ją za górne siekacze, tak, aby supeł był na środku. Język ma dotykać supełka
9. Włożyć nitkę dentystyczną za dolne siekacze, jest to „płatok” dla języka
10. Zabawa w „zaczarowane miejsce” za górnymi ząbkami, w którym trzymamy język, np. przy oglądaniu TV
11. Zlizywanie koniuszkiem języka czekolady z miejsca tuż za wałkiem dziąsłowym
12. Kółko z palców (kciuk i wskazujący) – na ten znak dziecko otwiera buzie i sprawdzamy czy język jest w górze)
13. Mały cukierek na końcu języka – podnosimy do podniebienia, zwieramy zęby, nie zamykać warg i połknąć ślinę
14. „Pieczenie placków” – lentilki lub chrupki kakaowe (kulki) na czubek języka, unoszenie do wałka dziąsłowego, dziecko zamyka zęby i udaje, że piecze placek
15. Uczulanie wałka dziąsłowego – masaż miękką szczoteczką do języka
16. „Misio” – ruch okrężny czubkiem języka dookoła warg w 1 i 2 stronę
17. Przyklejanie szerokiego języka do wałka (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 rozchyła 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.