

LOGOPEDYCZNE A B C

PODSTAWOWE ELEMENTY WARUNKUJĄCE PRAWIDŁOWE FUNKCJONOWANIE APARATU ARTYKULACYJNEGO ORAZ WŁAŚCIWY ROZWÓJ TWARZOCZASZKI I ZGRYZU TO :

1. **oddychanie przez nos** – gdy dziecko nie mówi, nie je, a zwłaszcza w czasie snu usta powinno mieć zamknięte
2. **jedzenie twardych pokarmów**, ograniczanie miękkiego, „łatwego” jedzenia, nadmiernego rozdrabniania i krojenia – trening gryzienia, żucia jest bardzo ważny dla usprawniania języka oraz kształtowania szczęki i żuchwy, a także prawidłowego zgryzu
3. **ograniczanie picia z bidonów i butelek z dzióbkami, silikonowymi ustnikami**, musów, serków z tubek – lepsze są otwarte kubki lub butelki
4. **prawidłowa pozycja spoczynkowa języka** – na podniebieniu, za górnymi jedykami
5. **prawidłowe napięcie mięśniowe , prawidłowa postawa ciała**
6. **brak czynników zaburzających**, takich jak –
 - przerost migdałków podniebiennych oraz tzw. „trzeciego”,
 - skrócone wędzidełko języka i warg,
 - alergie,
 - krzywa przegroda nosa.

PAMIĘTAJMY -

GDY DZIECKO WKŁADA JĘZYK MIĘDZY ZĘBY TO NIE JEST NORMA, TO WADLIWA WYMOWA. NIE MÓWMY “ **ONO TAK SŁODKO SEPLENI**”
TO PROBLEM, KTÓRY NALEŻY JAK NAJSZYBCIEJ WYELIMINOWAĆ!!!

Oddech - najważniejsza funkcja

Magdalena Pyra
psycholog · neurologopeda



Jedyną prawidłową drogą oddechową jest oddychanie przez NOS!
Nos pełni 3 ważne funkcje, dzięki którym dostarczane powietrze jest:

- nawilżone
- ogrzewane
- oczyszczone

Istotny jest również sposób oddychania, który pozwala na uzyskanie największej wydajności. Najbardziej efektywny jest tor piersiowo-brzuszny (całościowy), przy którym bardzo ważną funkcję pełni praca przepony!

Rodzicu, pamiętaj!
Oddech jest jedną z najważniejszych funkcji, dlatego ważne jest, aby przebiegał prawidłowo. Zwracaj uwagę w jaki sposób oddycha Twoje dziecko zarówno podczas zabawy, jak i podczas snu!



Konsekwencjami nieprawidłowego oddychania są m.in.:

- 🚨 Nieprawidłowy rozwój szczęki.
- 🚨 Nieprawidłowy rozwój twarzoczaszki.
- 🚨 Niedotlenienie organizmu.
- 🚨 Częste infekcje.
- 🚨 Zwiększone ryzyko wystąpienie próchnicy u dzieci.
- 🚨 Problemy z koncentracją.

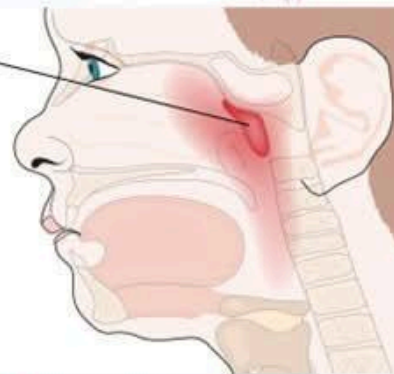
Treści redagowała:
Joanna Cyran
logopeda

Migdałek gardłowy – podstawowe informacje



Migdałek gardłowy („trzeci migdał”), znajduje się w części nosowej gardła. Jest elementem pierścienia Waldeyera, który pełni funkcję ochronną (zabezpiecza przed wnikaniem bakterii i innych patogenów).

MIGDAŁEK
GARDŁOWY



Przyczyny przerostu migdała gardłowego:

- Nawracające infekcje górnych dróg oddechowych
- Wrodzony przerost migdałka
- Jako następstwo alergii na alergeny wziewne i pokarmowe

WAŻNE!

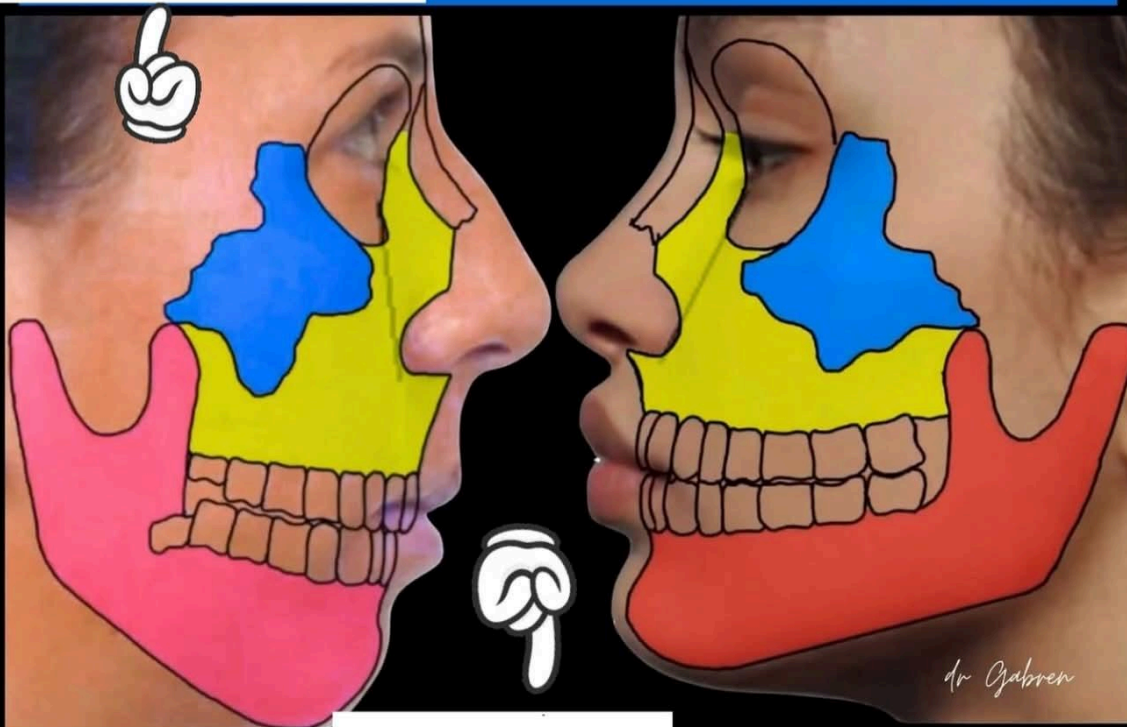
Zjawiskiem naturalnym jest zauważalny wzrost objętości migdałków w czasie różnego typu infekcji. Zdarza się jednak, że powiększony pierścień Waldeyera może wskazywać na stan odbiegający od normy.

Skutki przerostu trzeciego migdała:

- oddychanie przez usta w ciągu dnia i podczas snu
- zaburzenia słuchu
- wady zgryzu
- trudności z koncentracją uwagi
- zmiany w budowie twarzoczaszki (twarz adenoidalna)

Treści redagowała:
Julia Adamska
logopeda

Profil twarzy **NIE** zależy od genetyki



Profil twarzy **zależy**
od prawidłowego rozwoju szczęki

- prawidłowa pozycja języka
- oddychanie przez nos
- domknięte usta
- brak zaciskania szczęk
- prawidłowa postawa ciała
- żucie twardych pokarmów
- aktywność fizyczna

dr Gabrien

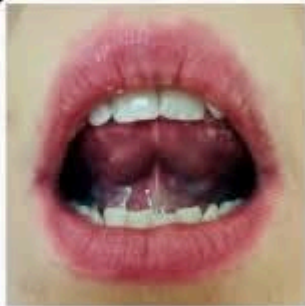


Pozycja spoczynkowa języka

Jak wygląda prawidłowa pozycja spoczynkowa języka?

Prawidłowo masa języka jest na górze i wypełnia podniebienie!

- ☑ czubek języka znajduje się za górnymi siekaczami
- ☑ boki języka dotykają do zębów trzonowych
- ☑ język jest szeroki i luźny, ale nie wysiłkowo wessany w podniebienie



Rodzicu! Czy wiesz, że prawidłowa pozycja spoczynkowa języka jest zależna od funkcjonowania całego ciała? Bardzo często praca tylko w obszarze narządu mowy nie przyniesie zamierzonego rezultatu. Dlatego niezwykle ważna jest współpraca z innymi specjalistami np. fizjoterapeutą, ortodontą.

Najczęstsze przyczyny nieprawidłowej pozycji spoczynkowej języka

1. Nieprawidłowości w budowie anatomicznej jamy ustnej np.
 - ☑ wady zgryzu
 - ☑ wysoko wysklepione podniebienie
 - ☑ skrócone wędzidełko języka
2. Nieprawidłowy- ustny tor oddechowy 😞
3. Osłabiona siła mięśniowa w obrębie narządu mowy

A co jeszcze jest istotne?

- ☑ Prawidłowa postawa ciała
- ☑ Aktywna praca mięśni posturalnych
- ☑ Prawidłowe napięcie obręczy barkowej
- ☑ Prawidłowe ustawienie głowy- w linii środka, a nie w protrakcji

Treści redagowała:
Ada Jabłońska- logopeda