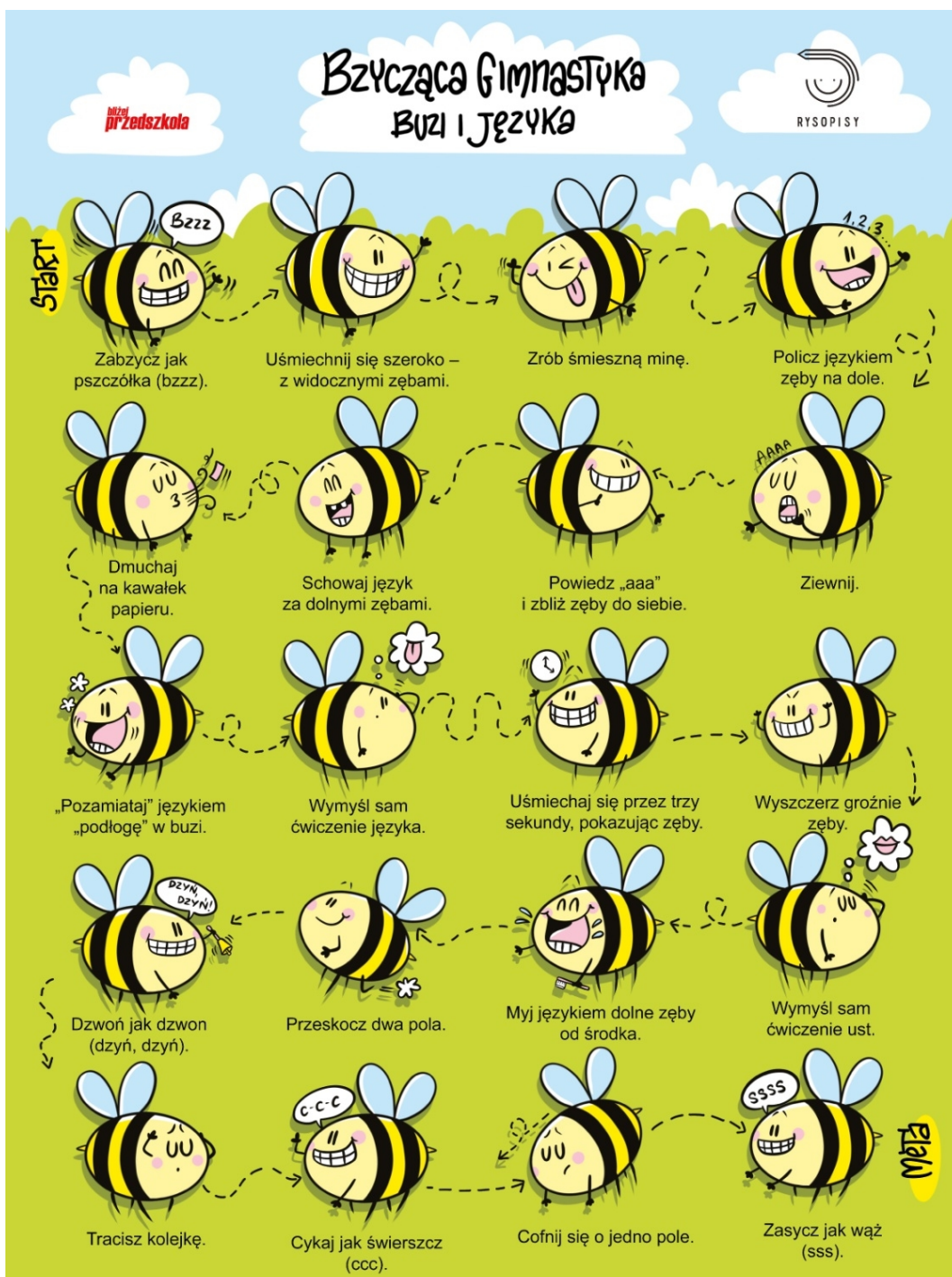


Witam serdecznie 😊

Dziś chciałabym przybliżyć problematykę skróconego wędzidełka językowego i wad zgryzu oraz zaproponować kilka ćwiczeń usprawniających mięsień językowy. Na początek proponuję jednak dla wszystkich „Bzyczącą gimnastykę buzi i języka”.



## **Krótkie wędzidełko językowe**

Wędzidełko języka to miękki twór włóknisty, cienka błonka, która łączy dolną część języka z dnem jamy ustnej; widoczna jest podczas unoszenia języka w kierunku podniebienia. Prawidłowo rozwinięte wędzidełko pozwala na swobodne docieranie języka w każde miejsce jamy ustnej.

Gdy jest skrócone (ankyloglossia), w znaczący sposób ogranicza ruchy języka, a w konsekwencji prowadzi do: zaburzenia ssania, nieprawidłowego połykania i żucia, nadmiernego ślinienia, rozwoju chorób przyzębia, wad zgryzu, wad wymowy. Skrócenie to występuje w różnym stopniu i nasileniu, od lekkiego napięcia po silne zgrubienie, a nawet do całkowitego unieruchomienia języka.

Skrócone wędzidełko, ograniczając ruchy koniuszka języka, utrudnia lub wręcz uniemożliwia uniesienie go za górne zęby i prawidłową wymowę głosek [t], [d], [n], [l], [r]. pojawiająca się tendencja do wsuwania języka między zęby może powodować seplenienie międzyczębowe, a więc wadliwą artykulację głosek [s], [z], [c], [dz].

### **Jak rozpoznać czy dziecko ma skrócone wędzidełko językowe?**

- dziecko ma trudności z wysunięciem języka na brodę lub uniesieniem go w kierunku wałka dziąsłowego
- podczas wysuwania języka na brodę, jego czubek może przyjmować kształt sercowaty (brak tego kształtu nie zawsze oznacza, że wędzidełko ma odpowiednią długość!)
  - ból przy wykonywanych ćwiczeniach
- może (choć nie musi) wystąpić nadmierne ślinienie się

### **Kiedy podcinać, a kiedy ćwiczyć?**

Decyzję o zabiegu podejmuje logopeda w porozumieniu z laryngologiem, chirurgiem lub foniatrą. Bezwzględnym wskazaniem do podcięcia wędzidełka jest całkowite przyrośnięcie języka do dna jamy ustnej oraz sytuacje, w których krótkie wędzidełko utrudnia ruchy języka.

W przypadkach nieznacznego skrócenia wędzidełka można podjąć próbę wyćwiczenia mięśni języka poprzez ćwiczenia i masaże. Nie sprawi to jednak, że wędzidełko się rozciągnie, czy wydłuży. Można w ten sposób nieco poprawić ruchomość samego języka. Nigdy jednak nie osiągniemy w ten sposób pełnej sprawności. Z tego względu, w większości przypadków zalecane jest jednak jak najwcześniejsze podcięcie.

Po zabiegu należy podjąć terapię logopedyczną, co pomoże uniknąć ponownego zrostu oraz wykształci u dziecka nawyk unoszenia języka.

Warto pamiętać, że jest to zabieg bezbolesny, wykonywany w znieczuleniu miejscowym. Niekiedy konieczne jest powtórzenie zabiegu podcięcia, aby uzyskać pożądany efekt.

### Przykłady ćwiczeń rozciągających wędzidełko podjęzykowe:

- ✓ Oblizywanie językiem wargi dolnej.
- ✓ Oblizywanie językiem wargi górnej.
- ✓ Oblizywanie językiem wargi dolnej i górnej raz w lewo raz w prawo.
  - ✓ Oblizywanie brody.
  - ✓ Szukanie językiem końca nosa.
  - ✓ Naprzemienne dotykanie czubkiem języka prawego i lewego kącika lekko rozciągniętych warg.
  - ✓ Naprzemienne dotykanie czubkiem języka prawego i lewego kącika mocno rozciągniętych warg.
- ✓ Dotykanie czubkiem języka środka wargi dolnej i górnej.
  - ✓ Zakładanie czubka języka na wargę dolną.
  - ✓ Zakładanie czubka języka na wargę górną.
- ✓ Naprzemienne zakładanie czubka języka na wargę dolną i górną.
- ✓ Dotykanie czubka języka na komendę: naraz - środka wargi dolnej, na dwa - kącika prawego, na trzy - środka wargi górnej, na cztery - kącika lewego.
- ✓ Dotykanie czubkiem języka na komendę: na raz - kącika lewego, na dwa - kącika prawego, na trzy - środka wargi dolnej, na cztery - środka wargi górnej.
- ✓ Energiczne masowanie językiem od wewnątrz ruchem okrężnym wargi dolnej i górnej.
  - ✓ Przesadne oblizywanie się (np. tak, jak robi to kotek).
  - ✓ Picie językiem mleka z miseczki (np. tak jak to robi kotek).
    - ✓ Oblizywanie talerzy, miseczek itp.
  - ✓ Lizanie lizaka coraz bardziej oddalanego od buzi dziecka.

Wszystkie ćwiczenia powtarzamy codziennie najlepiej kilkakrotnie w ciągu dnia.

## Wady zgryzu

Wady zgryzu dotyczą już przedszkolaków. Choć większość dzieci jeszcze ma zęby mleczne już wtedy można skonsultować się ze specjalistą ortodontą w celu sprawdzenia ułożenia górnej szczęki i żuchwy (błędnie nazywaną: szczęką dolną).

U przedszkolaków przyczynami nabytych wad zgryzu są:

- ✓ niekorzystne przyzwyczajenia jak ssanie i nagryzanie palców (zwłaszcza kciuków),
- ✓ nieprawidłowy układ języka podczas połykania i wymowy,
  - ✓ ssanie warg i policzków,
  - ✓ stałe oddychanie z otwartymi ustami,
  - ✓ zgrzytanie zębami,
- ✓ nagryzanie różnych przedmiotów np. kredek, ołówków,
- ✓ przedłużony okres użycia butelki ze smoczkiem czy smoczka,
  - ✓ próchnica.
- ✓ jedzenie zbyt miękkich i płynnych pokarmów.

Najpowszechniejszą wadą zgryzu jest **tyłozgryz**, czyli cofnięcie żuchwy.

Inne to m. in. **przodozgryz** (żuchwa jest wysunięta do przodu, dolne ząbki zachodzą na górne), **zgryz otwarty** (między górnymi i dolnymi zębami jest wolna przestrzeń), **krzyżowy** (dolne zęby, w odcinku przednim lub bocznym, zachodzą na górne), **zgryz głęboki** (głębokie zachodzenie zębów górnych na dolne).

Oczywiście, zdarza się również, iż wady ze sobą się łączą.

Niektóre z tych wad powinno się korygować wcześniej, czyli wtedy, kiedy dziecko jeszcze ma zęby mleczne. W niektórych przypadkach wady nasilają się i doprowadzają do zaburzeń we wzroście kości (np. przy przodozgryzie, gdzie zęby dolne zachodzą na górne, szczęka może nieprawidłowo rosnąć, gdyż żuchwa znacznie ją przegania i powstaje duża dysproporcja).

Wady zgryzu wpływają na mowę dziecka. Niekiedy bez leczenia ortodontycznego nie można prowadzić prawidłowo terapii logopedycznej lub terapia trwa w nieskończoność.

Pozdrawiam serdecznie 😊

Renata Koźlik