

POZYCJA SPOCZYNKOWA JĘZYKA

CO TO JEST PPSJ?

Prawidłowa pozycja spoczynkowa języka to ułożenie języka w odpowiedni sposób, gdy nie jemy, nie mówimy i nie połykamy.

JAKA JEST PRAWIDŁOWA POZYCJA JĘZYKA?

Luźny, szeroki język jest uniesiony i przyklejony do podniebienia. Czubek języka przylega do wałka dziąsłowego (miejsca za górnymi zębami), a boki przylegają do wewnętrznej strony zębów.

OBJAWY NIEPRAWIDŁOWEJ POZYCJI JĘZYKA:

Dziecko przez większą część dnia ma otwartą buzię, ma powiększone migdałki, oddycha torem ustnym, mówi wsuwając język między zęby, mocno się ślini, często "łapie" infekcje górnych dróg oddechowych.

PRZYCZYNY NIEPRAWIDŁOWEJ POZYCJI JĘZYKA:

Skrócone wędzidełko języka, oddychanie ustami, obniżone napięcie mięśni twarzy, nieprawidłowa budowa anatomiczna jamy ustnej, wady zgryzu.

ĆWICZENIA:

Dotykanie czubkiem języka miejsca za górnymi zębami, oblizywanie językiem wewnętrznej powierzchni górnych zębów, klaskanie, naśladowanie ssania cukierka, mlaskania, zlizywanie z podniebienia kremowych produktów, długie wymawianie głoski /n/.