

## KILKA SŁÓW O PIONIZACJI JĘZYKA...

Czym jest **pionizacja języka**? Pionizacja języka, nazywana także pozycją wertykalno - horyzontalną, polega na tym, że szeroko rozłożony język unosi się ku górze, jego przednia i środkowa część przylega do wałka dziąsłowego oraz podniebienia twardego. Boki języka przylegają do wewnętrznej strony górnego łuku zębowego.

Dlaczego odpowiednie ułożenie języka w jamie ustnej jest takie istotne? Otóż brak pionizacji języka jest najczęstszą przyczyną wad wymowy. Odpowiednie ułożenie języka jest niezbędne dla podstawowych funkcji takich jak oddychanie, połykanie. Jest ono też bardzo ważne przy realizacji głosek szumiących [ sz, ż, cz, dż ], głoski [r] czy też przy głoskach przedniojęzykowo - zębowych [t, d, n].

Dlaczego dzieci mają trudności z pionizacją języka? Otóż istnieje wiele powodów. Jedną z głównych przyczyn jest zbyt krótkie wędzidełko języka, które ogranicza zakres ruchu języka. W takim wypadku najlepiej udać się na konsultację laryngologiczną, w celu oceny wędzidełka podjęzykowego, i jeżeli zajdzie taka konieczność poddać się zabiegowi frenotomii. Należy jednak pamiętać, że samo podcięcie nie rozwiązuje problemu. Po zabiegu należy wdrożyć odpowiednie ćwiczenia pod okiem specjalisty.

Język leżący płasko na dnie jamy ustnej może wynikać także z nieprawidłowego sposobu oddychania - torem ustnym. Stale otwarta buzia przyczynia się do obniżenia napięcia mięśniowego w obrębie jamy ustnej i powoduje zaleganie języka. Taki typ oddychania może wynikać z alergii lub przerośniętego trzeciego migdałka.

Zanim przejdziemy do ćwiczeń usprawniających pracę języka należy wprowadzić ćwiczenia oddechowe, w celu wypracowania prawidłowego toru oddechowego.

Następnie należy uświadomić dziecku gdzie powinien znajdować się język w jamie ustnej - za górnymi zębami na wałku dziąsłowym. W tej sytuacji sprawdzi się posmarowanie wałka dziąsłowego nutellą, dżemem lub miodem ( wedle preferencji dziecka) i zlizywanie przysmaku języka przy otwartej buzi. Potem przechodzimy do ćwiczeń języka.

Przykładowe ćwiczenia języka :

- kłaskanie językiem
- unoszenie szerokiego języka za górne zęby
- przesuwanie języka po podniebieniu od zębów górnych w stronę gardła
- liczenie zębów na górze
- naśladowanie ssania cukierka

W celu efektywniejszej pracy języka wskazane są także zabiegi elektrostymulacji oraz kinesiotapingu.