

Dojrzały sposób polykania u 3-4 latka.

Szanowni rodzice, nieprawidłowe polykanie Waszego dziecka może mieć wpływ na powstawanie zaburzeń wymowy m.in. seplenia międzyzębowego oraz może przyczyniać się do powstawania nieprawidłowości zgryzowych m.in. zgryzu otwartego. Wyróżniamy polykanie: **dojrzałe** oraz **infantylne** (niemowlęce). Dzieci w ciągu pierwszych lat życia polykają w sposób niemowlęcy. To znaczy, że podczas polykania język leży płasko w jamie ustnej, napiera o zęby lub wchodzi pomiędzy nie, a mięśnie ust się napinają. Jeżeli polykanie typu niemowlęcego jest przetrwałe, czyli nie przekształca się w polykanie dojrzałe w wieku 3-4 lat (po wyrośnięciu wszystkich zębów mlecznych u dziecka), może przyczyniać się do powstawania wad zgryzu i wad wymowy. Przyczyną przetrwałego polykania typu niemowlęcego może być zbyt długie karmienie dziecka pożywieniem papkowatym, jedzenie z pełnymi ustami i picie płynów dużymi łykami. Nieprawidłowo dobrany smoczek i zbyt długie karmienie pokarmem z butelki także może prowadzić do przetrwałego polykania typu niemowlęcego. Przyczyną może być także niewłaściwa równowaga mięśniowa języka lub warg, obniżone napięcie mięśniowe w obrębie mięśni aparatu artykulacyjnego, czy nieodpowiednia pielęgnacja dziecka.

Polykanie niemowlęce przechodzi w dojrzałe po wyrośnięciu zębów mlecznych u dziecka, od około 18 miesiąca do 3 – maksymalnie 4 roku życia. Podczas polykania dojrzałego język wykonuje ruchy pionowe – podnosi się do wałka dziąsłowego za górnymi zębami, szczęki są zwarte a wargi nie zaciskają się. Przy prawidłowym polykaniu płyny nie wyciekają z jamy ustnej.

Gdy dziecko ma już wszystkie zęby mleczne, a nadal ma trudności z właściwym polykaniem, rozpoczynamy ćwiczenia korekcyjne. Nauka polykania powinna być prowadzona przez logopedę. Kształtowanie prawidłowego polykania przebiega w trzech etapach. **Pierwszy etap** to nauka unoszenia języka za górne zęby. **Drugi etap** polega na kształtowaniu polykania śliny w sposób dojrzały, a **trzeci** na polykaniu płynów. Należy pamiętać, że aby przejść do następnego etapu, poprzedni musi być dobrze utrwalony. Prosimy dziecko o podniesienie języka do wałka dziąsłowego, zbliżenie zębów i rozchylenie warg w uśmiech (który powinien być obecny podczas całego procesu polykania żebyśmy mogli skontrolować czy język nie napiera na zęby lub nie wychodzi między nie). Kontrolowane polykanie śliny ćwiczymy kilka razy dziennie. Płyny polykamy małymi porcjami, a cały proces przebiega wg następującej kolejności: nabieramy łyk wody, unosimy język, zamykamy zęby i polykamy. Aby skontrolować czy dziecko faktycznie połknęło płyn możemy przyłożyć dłoń do kości gnykowej dziecka – podczas polykania będzie odczuwalny jej ruch ku górze.