



KĄCIK

LOGOPEDYCZNO

Pionizacja języka

Pionizacja języka to podstawowa, naturalna, fizjologiczna postawa spoczynkowa języka – ułożenie go, gdy nie mówimy, tylko oddychamy nosem, przełykamy. Czubek języka jest wtedy ułożony za górnymi siekaczami, na wałku dziąsłowym, przywiera do podniebienia, a usta są zamknięte.

Musimy pamiętać, że język jest jednym z najsilniejszych mięśni w naszym ciele.

Pionizacja języka

Brak pionizacji języka to:

Wady wymowy

Brak właściwej pozycji spoczynkowej języka jest bezpośrednią przyczyną wad wymowy. To właśnie pionizacja języka warunkuje prawidłową realizację głosek takich jak L, T, D, N, SZ, Ż, CZ, DŻ oraz R. Jeśli dziecko nie utrzymuje prawidłowej pozycji języka, mięśnie nie będą gotowe do tego, aby prawidłowo wymawiać te głoski.

Pionizacja języka

Brak pionizacji języka to:

Otwarte usta w ciągu dnia/nocy

Notorycznie otwarte buzia, oddychanie ustami. W takiej pozycji język zawsze leży na dnie jamy ustnej, nie unosi się do podniebienia. W niektórych przypadkach język nie tylko leży na dnie buzi, ale nawet wysuwa się między zęby, na brodę. Jest przyczyną *wad zgryzu, dysfunkcji stawu skroniowo – żuchwowego, bezdechu sennego*.

Te zmiany można zauważyć w każdym wieku, również u dorosłych!

Oddychanie przez usta powoduje także *wysuszenie śluzówki* czego skutkiem może być *próchnica zębów*, ponieważ zbyt mała ilość śliny uniemożliwia wypłukiwanie bakterii, które żyją w jamie ustnej.

Brak pionizacji może także przyczynić się do zwiększenia ryzyka zachorowalności i infekcji górnych dróg oddechowych.

Pionizacja języka

Oddychanie przez usta jest również jedną z głównych przyczyn problemów z zaburzeniami oddychania podczas snu. Objawy obejmują *chrapanie, poranne zmęczenie i trudności w nauce*, a w skrajnych przypadkach *okresowe zatrzymanie oddechu w nocy*.

Pionizacja języka

Przyczyną braku pionizacji języka oraz nieprawidłowego połykania może być:

- zbyt długie ssanie smoczka i zbyt długie karmienie pokarmem z butelki;
- źle dobrany smoczek;
- zbyt długie karmienie dziecka pożywieniem papkowatym;
- niewłaściwa równowaga mięśniowa języka lub warg;
- obniżone napięcie mięśniowe w obrębie mięśni aparatu artykulacyjnego;
- skrócone wędzidełko;
- powiększony trzeci migdał;
- częste infekcje górnych dróg oddechowych.

Pionizacja języka

Jeśli cokolwiek Państwa niepokoi należy przede wszystkim zasięgnąć opinii laryngologa, ortodonta, dentysty, a w kolejnym etapie logopedy.