

*JĘZYK MIĘDZY ZĘBAMI,*

**czyli seplenienie  
międzyzębowe**

Od czasu gdy zaczęłam pracować w ZS w Gołaczewach jest jedna wada wymowy, którą obserwuję niemal codziennie, nie tylko w czasie zajęć czy prowadzonych badań przesiewowych, ale również wśród najbliższego otoczenia, to **SEPLENIENIE**.

Seplenienie może mieć różne oblicza. To klasyczne (zwane sygmatyzmem) polega na nieprawidłowej wymowie głosek z trzech szeregów [s z c dz sz ż cz dź ś ź ć dź] np. safa-szafa, siok-sok, żaba-żaba, ocko-oczko itd. i takie substytucje w pewnym wieku są po prostu normą rozwojową. Schody zaczynają się, gdy dziecko podczas artykulacji głosek wsuwa język między zęby górne i dolne, a powietrze rozchodzi się na boki – to właśnie seplenienie międzyzębowe. Najmłodsze dziecko jakie spotkałam miało niespełna 3latka, najstarsze lat 14cie i **w każdym z tych przypadków terapia jest koniecznością**, bo wsuwanie języka między zęby zawsze niesie za sobą nieprawidłową artykulację i w żadnym przypadku nie jest normą.

# PRZYCZYNY SEPLENIENIA MIĘDZYZĘBOWEGO

Nieprawidłowa pozycja spoczynkowa języka – język powinien być przyssany do podniebienia gdy nic nie mówimy, a usta domknięte

Zbyt długie używanie smoczka

Nagminne picie z kubków niekapków, butelek z tzw. dzióbkiem

Przerośnięty trzeci migdał

Przewlekłe choroby górnych dróg oddechowych

Niska sprawność narządów mowy

Skrócone wędzidełko podjęzykowe

Niewłaściwy tor oddechowy – oddychanie ustami

Obniżone napięcie mięśniowe

Nieprawidłowa budowa języka – zbyt duży język

Naśladowanie nieprawidłowych wzorców z otoczenia

Przy seplenieniu międzyzębowym bardzo ważne są systematyczne ćwiczenia, zwłaszcza w domu.

Dlatego też wychodząc naprzeciw oczekiwaniom niniejsza prezentacja skierowana jest do Rodziców dzieci z seplenieniem międzyzębowym .

Poniżej zamieszczone zostały ćwiczenia jakie należy wykonywać codziennie z dzieckiem w domu, aby utrwalić prawidłową pozycję języka, którą dzieci poznały na zajęciach logopedycznych w szkole.

# TRZYMAJ JĘZYK ZA ZĘBAMI

## **IZOMETRYCZNE ĆWICZENIA NARZĄDÓW MOWY:**

- wyciągnij przed siebie ręce, tak jakbyś przesuwał szafę. Jednocześnie wysuń jak najdalej żuchwę( można się siłować z mamą ,tatą, siostrą)
- opuść ręce z dłońmi odgiętymi do góry. Pchaj dłonie i żuchwę do dołu
- połóż dłoń na szczękę z prawej strony ,a potem z lewej .Przesuwaj szczękę w prawo i w lewo
- ułóż dłonie jedną na drugiej na stole i oprzyj na nich żuchwę .Szeroko otwieraj usta. Powtórz kilka razy
- wyciągnij ręce do przodu ze złożonymi dłońmi. Ściągnij wargi i wysuń je do przodu
- zaciśnij jednocześnie pięści i wargi
- wyciągnij ręce na boki ,rozciągnij wargi jak naj szerzej .Możesz rozpychać rękami framugę drzwi
- połóż jedną dłoń na drugiej ,zaciskaj jednocześnie dłonie i wargi
- trzymaj mocno kartkę papieru między wargami, staraj się ją wyciągnąć
- podnieś ręce do góry i język podnieś do podniebienia. Język ma siłować się z podniebieniem
- ściągnij łożek do tyłu, tak jakbyś wysuwał ciężką szufladę. Cofnij język leżący na dnie jamy ustnej jak najdalej do tyłu
- wysuwaj łożek w prawo, wypychaj językiem prawy policzek. Powtórz to samo w lewo.

# Ćwiczenia oddechowe

## *(kontroluj, aby język nie znajdował się międzyzębami)*

Dziecko powinno wdychać powietrze przez nos, a wydychać przez usta- taki tor oddechowy zapewni prawidłowy rozwój i funkcjonowanie aparatu artykulacyjnego.

- Dmuchiwanie baniek mydlanych w konfiguracji: długo – krótko – długo, słabo – mocno – bardzo mocno.
- Wąchanie kwiatów.
- Dmuchiwanie na zawieszony na nitkach mały element.
- „Kołysanie” misia. Dziecko kładzie się na plecach na płaskiej powierzchni. Na brzuchu kładziemy małą maskotkę. Zadaniem dziecka jest nabranie powietrza do brzuszka (przepony) i wypuszczenie tak aby miś się kołysał.

- Dmuchiwanie na lekkie przedmioty – piórka, waciki, papierki od cukierków, suche liście, paski.
- Dmuchiwanie na świecę tak aby nie zgasić płomienia.
- Dmuchiwanie przez słomkę do kubka z wodą (wywoływanie burzy).
- Nadymanie buzi i przepychanie powietrza w zamkniętej buzi.
- Nadmuchiwanie balonika.
- Chuchiwanie na „zmarznięte” ręce, na gorącą zupę.
- Zabawy ortofoniczne naśladowujące głosy zwierząt np. : syczenie węża, szczekanie psa
- Naśladowanie śmiechu ludzi: HA HA HA, HU HU HU, HE HE HE, HI HI HI
- Naśladowanie lokomotywy – wydmuchiwanie „nadmiaru pary” – ffff, szszsz.
- Naśladowanie syreny – „ eu-eu- eu”, „ au-au-au” – na jednym wydechu.
- Przenoszenie za pomocą rurki pomponów, drobnych przedmiotów

## Ćwiczenia języka:

- żeby dobrze nauczyć się parkować język zrób tak: z lewej ręki zrób daszek, prawym palcem dotykaj do środka daszka i jednocześnie koniuszkiem języka dotykaj do podniebienia tuż za zębami (wykonaj kilkakrotnie)
- weź kawałek nitki dentystycznej, zawiąż na jej środku podwójny supełek (może pomóc opiekun). Potem załóż nitkę za cztery górne zęby tak, żeby supełek był za szparą pomiędzy górnymi jedynkami. Dotykaj koniuszkiem języka do supełka.
- uchyl usta i powiedz „a”, weź lusterko i zobacz- język leży na dole za zębami. Złącz zęby i powiedz: „sss” z językiem za zębami. Weź nitkę dentystyczną i załóż ją za cztery dolne zęby tak, żeby była ona jak najbliżej krawędzi zębów (ta nitka to płótko dla języka) powiedz „sss”
- złap rurkę zębami, zagryź ,wypowiadaj sss do rurki (wykonaj kilkakrotnie)
- narysuj długiego węża .Poprowadź palec wzdłuż węża mówiąc sss (pamiętaj, język chowa się za zębami)
- naśladowuj małego komara który bzyczy w trawie: przykucnij i wypowiadaj „zzz”(język jest ułożony za dolnymi zębami, zęby złączone ,usta lekko uśmiechnięte)
- naśladowuj ,jak konik polny skacze po łące i między skokami mówi : c,c,c (język ułożony za dolnymi zębami, zęby złączone ,usta uśmiechnięte).

## ***Prawidłowe połykanie:***

Język uniesiony do góry, dotyka do podniebienia, usta zamknięte, połykamy ślinę.

Weź łyk wody, powoli, starannie unosź język do góry i przytrzymaj przyklejony do podniebienia - przełknij – czynność powtórz kilkakrotnie.

**WYTRWAŁOŚCI I POWODZENIA**

