

## Pionizacja języka

Pod pojęciem **pionizacji języka**, kryje się umiejętność unoszenia czubka języka do miejsca za górnymi siekaczami, zwanym wałkiem dziąsłowym. Umiejętność ta jest silnie skorelowana ze zmianą typu połykania typu infantylnego na dojrzały. Proces pionizacji języka rozpoczyna się około 6 miesiąca życia i może trwać nawet do 3 roku życia.

Osiągnięcie tej umiejętności jest nie tylko ważne dla rozwoju mowy i krystalicznej artykulacji wszystkich głosek – oczywiście, umiejętność ta, jest kluczowa do prawidłowej wymowy następujących głosek języka polskiego: **t, d, n, l, r, sz, ż/rz, cz, dż**, ale nie tylko o to tutaj chodzi.

**Brak pionizacji języka wpływa także na nieprawidłową pozycję spoczynkową języka, nieprawidłowy tor oddechowy** (dziecko często oddycha przez usta), **nieprawidłowe połykanie** (przetrwałe połykanie infantylne, trudności podczas spożywania posiłków (trudności w formowaniu i przesuwaniu kęsów pokarmowych), **powstawanie wad zgryzu** oraz jak wyżej zostało wspomniane – na powstawanie wad wymowy.

Jakie mogą być zatem przyczyny braku pionizacji języka? Do najczęstszych zaliczamy:

- nieprawidłowe napięcie mięśniowe w okolicy jamy ustnej (najczęściej osłabione),
- skrócone wędzidełko podjęzykowe,
- przerośnięty 3. migdał i/lub powiększone migdały podniebienne,
- rozszczepy podniebienia i inne możliwe nieprawidłowości w budowie jamy ustnej,
- częste infekcje górnych dróg oddechowych,
- alergie,

- zbyt długie picie z butelki lub ssanie piersi (powyżej 12 miesiąca życia),
- picie z kubka niekapka,
- brak poprawnego rozszerzania diety, brak w diecie pokarmów stałych, twardych.

Na brak pionizacji języka można w większości przypadków zaradzić samemu! Wystarczą odpowiednie ćwiczenia wykonywane kilka razy dziennie. Poniżej podajemy propozycje ćwiczeń, które możecie Państwo wykonywać w domu wraz z dzieckiem, aby poćwiczyć jego język i usprawnić proces pionizacji języka.

1. Młaskanie (alternatywa do klaskania) – należy pilnować, aby język mocno przyklejał się do podniebienia.
2. Ssanie cukierka trzymanego przy podniebieniu lub udawanie ssania cukierka.
3. Klaskanie.
4. Liczenie górnych ząbków – czubek języka dotyka po kolei wszystkich ząbków na górze (ważne aby buzia była otwarta).
5. Rysowanie językiem kropek na podniebieniu, takich jakie ma muchomor.
6. Młotek – szybkie uderzanie czubkiem języka w wałek dziąsłowy – buzia otwarta(język udaje młotek, który wbija gwoźdź).

Serdecznie zachęcamy Państwa do wykonywania powyższych ćwiczeń oraz do konsultacji z nami w przypadku wątpliwości i nasuwających się pytań.

Maja Kiedrowska, logopeda