

Połykanie

W tym artykule, chcielibyśmy przedstawić Państwu bliżej proces połykania. Połykanie to czynność, dzięki której pokarm (również płyn, ślina) jest pobierany, rozdrabniany i transportowany z jamy ustnej przez gardło i przełyk do żołądka.

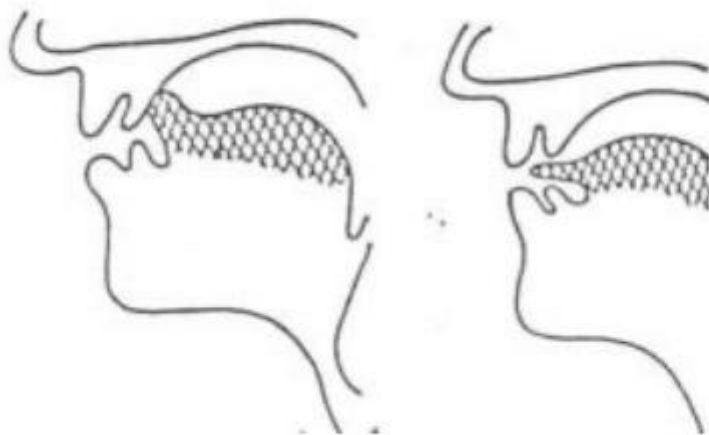
W proces połykania zaangażowanych jest około 100 mięśni twarzy, jamy ustnej, gardła oraz przełyku. Zdrowy człowiek przełyka dziennie ponad 1000 razy (najczęściej w czasie posiłków, najrzadziej w czasie snu).

Połykanie jest czynnością, która w toku rozwoju osobniczego zmienia się i rozwija. W związku z tym, wyróżniamy dwa typy połykania: niemowlęce (inaczej infantylne) oraz dojrzałe.

Połykanie niemowlęce powinno trwać do około 3.- 4. roku życia dziecka. Charakteryzuje się ono płaskim ułożeniem języka w jamie ustnej i napieraniem nim na zęby lub wsuwaniem go między dziąsła. Ponadto, dziecko podczas aktu połykania typem infantylnym, napina mięśnie ust i policzków.

Około 3-4 roku życia, czyli równocześnie z pojawieniem się wszystkich zębów mlecznych, a także z ukształtowaniem się pionizacji języka i prawidłowej pozycji spoczynkowej języka, u dziecka powinno dojść do zmiany stylu połykania z dziecięcego na dojrzały. Pozycja spoczynkowa języka polega na tym, że język unosi się do podniebienia, jego przednia część jest uniesiona ku górze i lekko „przyklejona” do wałka dziąsłowego i podniebienia twardego (czyli miejsca tuż za górnymi siekaczami), a boki języka przylegają do wewnętrznej strony górnego łuku zębowego. Podczas połykania dojrzałego język przyjmuje pozycję spoczynkową – jego czubek opiera się o podniebienną część górnych zębów i dziąseł, a jego boki przywierają do górnego łuku zębowego; wargi nieznacznie napinają się, a zęby są zaciśnięte.

Na poniższych rysunkach przedstawiono dwa rodzaje połykania. Z lewej – dojrzały, z prawej – dziecięcy/infantylny.



U niektórych dzieci zauważa się problemy z transformacją polykania z typu dziecięcego na dojrzały. Do najczęstszych tego przyczyn należą: za długie karmienie dziecka papkami, nieprawidłowo dobrany smoczek, zbyt długie karmienie pokarmem z butelki, obniżone napięcie mięśniowe w obrębie aparatu artykulacyjnego, co w konsekwencji nie pozwala na ukształtowanie się pozycji spoczynkowej języka.

Jak możemy pomóc naszemu dziecku? Przede wszystkim należy wdrożyć ćwiczenia na pionizację języka (ćwiczenia opisane w artykule na pionizację języka). Jeśli dziecko osiągnie tę umiejętność, należy podjąć naukę prawidłowego polykania sposobem dojrzałym, zaczynając od nauki polykania śliny. Na początku prosimy dziecko, aby uniosło czubek języka na wałek dąsłowy i rozchyliło szeroko wargi jak do uśmiechu. Rozchylenie wargi jest niezmiernie ważne, ponieważ pozwala nam zaobserwować, co dzieje się z językiem podczas aktu polykania. Jeśli dziecko opanuje ten etap, przechodzimy do nauki picia i polykania płynów, uwzględniając te same mechanizmy, jak przy przełykaniu śliny.

Z punktu widzenia logopedy, transformacja polykania jest bardzo ważnym momentem, ponieważ zmienia się położenie języka, dochodzi do jego pionizacji, a umiejętność polykania doskonalą się. **Przetrwałe polykanie infantylne prowadzi do zaburzeń oddychania, wad zgryzu oraz wad wymowy, takich jak seplenienie, którego najczęstszą postacią jest międzyzębowa realizacja głosek (t, d, l) oraz trzech szeregów głosek (s, z, c, dz, sz, ż, cz, dż, ś, ć, ź, dź), oraz rotacyzm, czyli nieprawidłową realizację głoski „r”.**

Drogi Rodzicu, teraz już wiesz, jak ważne dla Twojego dziecka jest to, jak polyka. Jeśli Twoje dziecko ma problem z osiągnięciem dojrzałego typu polykania, serdecznie zachęcamy do wykonywania codziennie odpowiednich ćwiczeń, które utrwalały prawidłowe polykanie. Pamiętaj proszę, że nauka polykania trwa tak długo, jak długo wymaga tego dziecko.

Maja Kiedrowska, logopeda