

Консультация: Инфантильный тип глотания – правила исправления с комплексом артикуляционной гимнастики

➤ *Что такое инфантильный тип глотания?*

Ребёнок рождается с хорошо развитым механизмом глотания. Благодаря сокращению мышц губ, щёк, языка при сосании в полости рта младенца создаётся отрицательное давление, и молоко поступает в рот, а язык, располагаясь между беззубыми дёснами, направляет молоко в ротоглотку. Такой тип глотания называется *инфантильным*. До прорезывания первых зубов инфантильный тип глотания является *физиологической нормой*.

Но по мере появления зубов сосание заменяется жеванием, а инфантильный тип глотания перестраивается на *соматический*. Язык при соматическом глотании расположен в передней трети твёрдого нёба, при этом спинка языка продвигает пищу в гортань. Внешне инфантильный тип глотания у детей (не младенцев) и взрослых вполне различим: при неправильном глотании язык прокладывается между верхними и нижними зубами и в боковых пространствах между зубами. Есть ещё вариант: язык во время неправильного глотания не прокладывается между зубами, а упирается в нижние резцы.

Причины инфантильного типа глотания разные:

- *длительное сосание соски,*
- *искусственное вскармливание,*
- *короткая уздечка языка,*
- *сосание пальца на протяжении длительного времени,*
- *преобладание в рационе ребенка жидкой пюреобразной пищи,*
- *ротовое дыхание,*

в общем, всё то, что способно удерживать язык длительное время на дне полости рта.

➤ *Нужно ли исправлять неправильное глотание?*

Конечно! Неправильное положение языка создаёт неблагоприятную ортодонтическую ситуацию во рту:

- *дистальный прикус,*
- *передний и боковой открытый прикусы,*
- *недоразвитие верхней челюсти и опережающее развитие нижней,*
- *сужение твёрдого нёба, поскольку язык перестаёт выполнять поддерживающую функцию.*

Но, необязательно основной причиной неправильного прикуса может быть язык.

Есть и наследственные факторы! Зачем это нужно, если неправильное положение стало привычным? Дело в том, что язык, как мощный мышечный орган, способен «испортить» работу ортодонта. Произойдет это не сразу. Пройдет 1-2, возможно, 3 года, и созданный такими большими усилиями новый прикус начнет «расползаться». А причиной может стать неправильная работа языка.

При неправильном глотании также страдает процесс жевания. Ребёнок может испытывать боли в ВНЧС (височно-нижнечелюстного сустава), шейном отделе, затылочной, височной и лобной областях головы.

➤ *Как исправить инфантильный тип глотания?*

Новый способ глотания, его еще называют соматический, поможет создать учитель-логопед, который назначит специальный комплекс артикуляционной гимнастики и тренировочных упражнений. Комплекс подбирается индивидуально, но есть и общие для всех упражнения (их список смотрите ниже).

Выполнять упражнения можно и нужно до, вовремя и после ортодонтического лечения. Лучше всего начинать до установки ортодонтической аппаратуры. Если случай несложный, то упражнения выполняются в течение 10-15 минут ежедневно на протяжении 1,5-2 месяцев. На плановых занятиях учитель-логопед корректирует технику выполнения упражнений, вводит в комплекс дополнительные упражнения для закрепления нужных навыков, проводит массаж языка.

➤ *Комплекс артикуляционной гимнастики при инфантильном типе глотания*

Все упражнения выполняются перед зеркалом, голову нужно держать прямо, плечи слегка отвести назад и чуть опустить, грудь расправить, живот подтянуть, коленные суставы согнуть, ноги и пятки вместе.

Упражнения выполняются в медленном темпе на счёт с повторением от 15 до 30 раз ежедневно:

1. Вкусное варенье

Приоткройте рот. Двигайте языком по верхней губе в направлении сверху-вниз, как бы слизывая варенье.

2. Качели

Попытайтесь достать кончиком языка до носа, затем до подбородка.

3. Маляр

Широко откройте рот. Кончиком языка погладьте нёбо от зубов к глотке. Нижняя челюсть не должна двигаться.

4. Чистим верхние зубы

Улыбнитесь, откройте рот. Кончиком языка «почистите» верхние зубы с внутренней стороны, двигая плотно прижатым к зубам языком: вправо-влево, затем, повторите, но с внешней поверхностью зубов.

5. Посчитай верхние зубы

Улыбнитесь, приоткройте рот. Кончиком языка упирайтесь по очереди в каждый верхний зуб с внутренней стороны. Следите, чтобы нижняя челюсть была неподвижна. Сделайте 4 прохода.

6. Лошадка

Улыбнитесь, откройте рот. Пощёлкайте кончиком языка, как цокают лошадки. Рот при этом открыт, кончик языка не вытянут и не заострён. Следите, чтобы он не подворачивался внутрь, а нижняя челюсть оставалась неподвижной. Выполнять 50-60 раз.

7. Зеваем, жуём, глотаем

Запрокинув голову имитировать жевательные, глотательные, зевательные движения. Язык находится за верхними зубами.

8. Футбол

Закройте рот, упирайте кончик языка с напряжением то в одну, то в другую щеку так, чтобы за щекой «надувались мячики».

9. Карандаш

Расположите карандаш вдоль передних зубов, удерживая его сжатыми зубами. Кончик языка перемещайте то выше, то ниже карандаша.

10. Восьмерки

Рисуйте на твёрдом нёбе кончиком языка «восьмерки» 15-30 раз.

11. Цифры

Рисуйте кончиком языка на твёрдом нёбе цифры 1, 2, 3, не отрывая кончика языка, пока не «напишете» все три цифры. 15-25 повторов.

12. Учимся глотать

Поднимите язык кверху и прижмите его к переднему участку твердого неба в области небных складок, зубы сожмите, губы сомкните (исходное положение). Попробуйте проглотить слюну, не изменяя положения кончика языка. Если язык находится между зубными рядами, то упражнение выполняется неправильно. Упражнение повторяют в первый день 5-6 раз, во второй — 2 раза (утром и вечером) по 5-6 раз, затем — 3 раза в день по 10-12 раз.

Для окончательной автоматизации процесса правильного глотания применяем то же исходное положение. Только теперь удерживаем язык в таком положении в течение 5 мин. В последующие дни время выполнения упражнения увеличивают до 10 мин.

ВАЖНО!

Следите за осанкой во время выполнения всех упражнений.

Получить полноценную консультацию по типу глотания можно только очно, посетив учителя-логопеда!

Учитель-логопед: Шевченко М.В.