

PROFILAKTYKA LOGOPEDYCZNA

Jak zapobiegać wadzie wymowy?

Jak rozpoznać seplenienie międzyzębowe, jak postępować i jak ćwiczyć?

Seplenienie międzyzębowe jest wadą wymowy występującą u dzieci, młodzieży i osób dorosłych. Polega ono na nieprawidłowym ułożeniu języka, tj. umieszczeniu go pomiędzy górne i dolne zęby bądź między górną i dolną wargę. W języku polskim artykułowane są prawidłowo tylko te głoski, które wymawiane są z językiem ukrytym w jamie ustnej, a granicę ułożenia języka stanowi wewnętrzna strona zębów.

Z seplenienia międzyzębowego nie można wyrosnąć, należy zawsze zgłosić się do logopedy i to niezależnie od wieku. Terapia logopedyczna powinna zostać rozpoczęta jak najszybciej, już od chwili zauważenia, by wada nie mogła pogłębiać się i utrzymywać.

W seplenieniu międzyzębowym nieprawidłowo wypowiedzane są głoski syczące (s, z, c, dz), szumiące (sz, ż, cz, dż) oraz ciszące (ś, ź, ć, dź). Rzadziej wada występuje przy artykułowaniu głosek r, l czy t, d, n.

Seplenienie międzyzębowe pojawia się zwykle przy nieprawidłowej pracy języka, zaś przyczyny mogą dotyczyć chorób układu oddechowego, w tym oddychania przez usta, zbyt długiego karmienia butelką, ssania palca, nieprawidłowego połykania śliny, płynów i pokarmów stałych, a także skróconego wędzidełka języka.

Seplenienie międzyzębowe może być przyczyną wady zgryzu, choć często wada wymowy i wada zgryzu mają tę samą przyczynę, tj. niewłaściwą pracę języka. Leczenie ortodontyczne jest konieczne. Korekta wady zgryzu nie wpłynie automatycznie na poprawę wymowy, lecz powinna być prowadzona równolegle z terapią logopedyczną.

Jak należy postępować w przypadku zauważenia wady wymowy, jakim jest seplenienie międzyzębowe?

Jak najszybciej należy skontaktować się z logopedą, który oceni przyczynę pojawienia się seplenienia międzyzębowego i zdecyduje o sposobie pracy w konkretnym przypadku (tutaj dowiemy się, co może być przyczyną wady: czy są to nieprawidłowości występujące w budowie narządów mowy, jak na przykład prawdopodobieństwo obecności trzeciego migdałka, krótkie wędzidełka, czy raczej są to nieprawidłowości funkcjonalne, jak utrzymywanie się nieprawidłowych nawyków występujących podczas mówienia).

Nauka poprawnej wymowy powinna przebiegać zgodnie z zaleceniami i wskazówkami logopedy. To logopeda decyduje o tym, jakie ćwiczenia wykonywać i w jakiej kolejności. Zaproponuje także ćwiczenia, które możliwe są do wykonywania w warunkach domu rodzinnego.

Jakie rodzaje ćwiczeń można wykonywać w warunkach domu rodzinnego i gdzie można je znaleźć? Są to:

- **Ćwiczenia usprawniające narządy aparatu artykulacyjnego** (języka, warg, szczęki dolnej). Można je znaleźć na logopedycznych stronach internetowych, jak: www.logotorpeda.pl, www.ćwiczenia-logopedyczne.pl, www.logopedia.net.pl Ćwiczenia dla języka wybieramy te, które nie wymagają jego wysuwania z jamy ustnej.
- **Ćwiczenia wzmacniające i pionizujące język.** Znajdziemy je na stronach takich, jak: www.logotorpeda.pl, www.logopedia-bwronska.cba.pl, www.akademiapracyrozoju.pl Wybieramy te ćwiczenia, które wymagają unoszenia języka do wałka dziąsłowego oraz podniebienia.
- **Ćwiczenia połykania śliny i płynów** wykonujemy zawsze przy rozpoznaniu utrzymywania się połykania infantylnego (niemowlęcego). Ćwiczenia dostępne są na stronach: www.logopedia.net.pl, www.logopedia.org.pl, www.polykanie.pl
- **Ćwiczenia oddechowe** znajdziemy na takich stronach, jak: www.logotorpeda.pl, www.logopediapraktyczna.pl, www.nebule.pl Ćwiczenia oddechowe wykonujemy w przypadku oddechu zaburzonego; zbyt płytkiego, z krótszą fazą oddechową, ze zwiększoną częstotliwością oddechów.
- **Ćwiczenia słuchowe** znajdują się na stronach: www.logopediapraktyczna.pl, www.centrumlogopedyczne.com, www.akademiapracyrozoju.pl Wykonujemy je przy trudnościach w rozróżnieniu mowy prawidłowej od zaburzonej oraz występującej słabszej pamięci słuchowej.
- **Ćwiczenia w nauczaniu prawidłowej artykulacji głosek** powinny być prowadzone zgodnie z instruktażem logopedy. Można je znaleźć na stronach: www.ćwiczenia-logopedyczne.pl, www.logopedia.net.pl, www.logoterapia.com Ważne jest, by stale obserwować właściwe miejsce artykulacji głosek i pamiętać o tym, by język zawsze znajdował się wewnątrz jamy ustnej.

Szczegółowe ćwiczenia dla w/w obszarów można także otrzymać w szkolnym gabinecie logopedycznym.

Właściwe wykonywanie ćwiczeń w warunkach domu rodzinnego znacznie przyspieszą terapię seplenienia międzyzębowego. Zachęcam więc do wytrwałości oraz systematyczności w pracy nad pozbyciem się wady wymowy.

Opracowała: Ewa Skonieczna
(marzec 2017r.)