ИНФАНТИЛЬНЫЙ ТИП ГЛОТАНИЯ – ПРАВИЛА ИСПРАВЛЕНИЯ С КОМПЛЕКСОМ АРТИКУЛЯЦИОННОЙ ГИМНАСТИКИ



«Жуй-жуй! Глотай!» — знакомый всем лейтмотив одной из серий киножурнала «Ералаш». Как же глотать правильно, и что нужно делать, если этот процесс нарушен. Многие удивятся: разве можно глотать неправильно? Ведь, как считает большинство, глотание относится к рефлекторным реакциям организма, таким как дыхание, слюноотделение, отдёргивание руки от горячей поверхности и т.д. Тем не менее, можно глотать неправильно! Называется это явление — инфантильный тип глотания.

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 деснами, 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, все 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 неба, поскольку язык перестаёт выполнять поддерживающую функцию. Необязательно основной причиной неправильного прикуса может быть язык. Есть и наследственные факторы! Но, если ортодонт сталкивается с инфантильным типом глотания, то целесообразно отправить такого пациента к логопеду, чтобы проверить рабочие параметры языка. 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. Пройдёт 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. Человек может испытывать боли в шейном отделе, затылочной, височной и лобной областях головы.

**Как исправить инфантильный тип глотания?**

Новый способ глотания, его еще называют соматический, поможет создать 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, во время 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 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 1-2-3-4 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 щёку 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.

Скачано с www.znanio.ru