

Seplenienie międzyzębowe.

Na czym polega i jakie ćwiczenia możemy wykonywać z dzieckiem w domu, które wspomogą terapię logopedyczną w przypadku międzyzębowej realizacji głosek?

Bardzo często diagnozowaną wadą wymowy u dzieci przedszkolnych jest **seplenienie międzyzębowe**). Polega ono na tym, że podczas wymowy niektórych głosek dziecko wsuwa język między zęby. Taka nieprawidłowa realizacja dotyczy głosek dentalizowanych, jednego, dwu lub wszystkich trzech szeregów (tj. *s, z, c, dz; ś, ź, ć, dź; sz, ż, cz, dż*), a także głosek [t, d, n, l].

Do częstych przyczyn seplenienia międzyzębowego należą m.in:

- nieprawidłowa budowa narządów artykulacyjnych: języka (język jest zbyt duży, gruby, krótkie wędzidelko podjęzykowe),
- wady zgryzu (zgryz otwarty, przodozgryz i tyłozgryz) i inne anomalie zębowe,
- niska sprawność narządów artykulacyjnych - mięśnie języka są zbyt słabo lub zbyt mocno napięte,
- upośledzenie słuchu,
- naśladowanie nieprawidłowych wzorców otoczenia,
- zbyt długie karmienie dziecka za pomocą butelki i ssanie smoczka.

Międzyzębowość może występować już u dzieci 3 letnich, dlatego jeżeli coś nas niepokoi warto skonsultować się z logopedą. Jeśli odpowiednio wcześniej zostaną podjęte działania z zakresu **profilaktyki i terapii logopedycznej**, tym efekty pracy będą szybciej widoczne. Logopeda sprawdzi, jakie mogą być przyczyny międzyzębowej deformacji głosek, jeśli będzie taka potrzeba zaleci konsultację ze specjalistą (m.in. laryngologiem, ortodontą), czy też wykonanie badania słuchu. Wyćwicz z dzieckiem prawidłowe ułożenie języka w buzi (za zębami), utrwali prawidłową wymowę oraz zaleci ćwiczenia do systematycznego wykonywania w domu.

Propozycje ćwiczeń usprawniających narządy artykulacyjne w przypadku międzyzębowej realizacji głosek:

Ćwiczenia języka

- układanie szerokiego języka na dnie jamy ustnej i przy lekko otwartej buzi;
- wodzenie języka za dolnymi zębami;
- wypychanie czubkiem języka dolnych zębów;
- liczenie od wewnątrz dolnych zębów;
- oblizywanie językiem wewnętrznej powierzchni dolnych zębów;

- dotykanie czubkiem języka wewnętrznej powierzchni dolnych siekaczy z równoczesnym wybrzmiewaniem głoski „e”;
- zlizywanie czubkiem języka dżemu lub masła czekoladowego z dolnych dziąseł;
- „wymiatanie śmieci” – energiczne wyrzucanie czubka języka zza dolnych zębów;
- klaskanie językiem – naśladowanie odgłosu konia uderzającego kopytami o bruk;
- „liczenie ząbków” – dotykanie czubkiem języka górnych zębów po wewnętrznej stronie, podczas szerokiego otwierania jamy ustnej;
- „mycie zębów” – oblizywanie językiem górnych zębów po wewnętrznej stronie przy zamkniętych, a następnie otwartych ustach;
- „zaczarowany język” – przytrzymanie przez kilka sekund czubka języka na podniebieniu przy szeroko otwartych ustach;
- „krasnoludek zagląda do gardła” – cofanie języka w głąb jamy ustnej, zaczynając od górnych zębów, a kończąc na podniebieniu miękkim; (oblizywanie językiem podniebienia);
- zlizywanie czubkiem języka z podniebienia, np. kremu czekoladowego (przy szeroko otwartych ustach);
- „język malarzem” – język to pędzel, którego czubkiem dzieci mają naśladować malowanie różnych wzorów (kropek, kółek, linii, kwadratów, trójkątów).
- „słoń” – dosięganie językiem (jak słoń trąbą) do ostatniego zęba na górze i na dole, z prawej i lewej strony;
- „młotek” – wbijamy gwoździe w ścianę uderzając o dziąsła tuż za górnymi zębami, naśladowując wbijanie gwoździa;
- odklejanie czubkiem języka (przy lekko otwartej buzi) opłatka, wafelka przyklejonego do wałka dziąsłowego (jest to „górką” za górnymi zębami);
- masowanie czubkiem języka wałka dziąsłowego (należy zwracać uwagę, by ćwiczenia te były wykonywane przez dziecko z dużą precyzją i przy szeroko otwartych ustach);
- ćwiczenia w szybkim powtarzaniu głoski l-l-l..., przy szeroko otwartych ustach.

Ćwiczenia warg

- rozchylanie warg jak w uśmiechu;
- rozciąganie warg do uśmiechu i wymawianie głoski „i”;
- pokazywanie szerokiego uśmiechu, a następnie ściąganie ust, jak przy głosce „u”;
- układanie ust do uśmiechu i powrót do pozycji neutralnej;
- przesadna realizacja samogłosek A-U,A-U,A-U,E-O,E-O,E-O;
- wydawanie odgłosów z rozciągniętymi kącikami ust: kozy – me, me; barana – be, be; kurczątko – pi, pi; śmiechu – hi, hi; straży pożarnej – eo, eo, eo-przeciągłe wymawianie iii iii;
- „wąsy” przytrzymywanie górną wargą wysuniętą do przodu (jak przy wymowie głoski u) rurki lub ołówka;
- nadymanie policzków w balonik;
- parskanie.

Ćwiczenia oddechowe:

- dmuchanie na chorągiewki i wiatraczki;

- „tańczący płomyczek” – dmuchanie na płomień świecy w odległości niepozwalającej zdmuchnąć płomyka, lecz wyginać go;
- dmuchanie na papierowe łódki pływające w misce z wodą;
- zawody „kto dmuchnie dalej” – zdmuchiwanie kulek waty z ręki;
- wydmuchiwanie baniek mydlanych;
- dmuchanie na papierowe ozdoby zawieszane na nitkach o różnej długości ponad głową ćwiczącego;
- „wyścigi samochodowe” – dmuchanie na papierowe kulki po wytyczonej trasie narysowanej na podłodze;
- „mecz piłkarski” – przedmuchiwanie piłeczki pingpongowej do osoby siedzącej na przeciwko;
- „gotowanie wody” – dmuchanie przez rurkę do wody, aby tworzyły się pęcherzyki powietrza;
- nadmuchiwanie balonów, zabawek i piłek;
- próby gwizdania;
- zdmuchiwanie lekkiego przedmiotu z ręki, np. piórka, kłębka waty, papierowej kulki;
- rozdmuchiwanie: chrupek, ryżu, kaszy, pociętej gąbki lub kawałków styropianu;
- gra na instrumentach muzycznych: organkach, trąbce, gwizdku;
- dmuchanie na piórko, aby unosiło się ponad głową osoby ćwiczącej;
- rozdmuchiwanie plamki farby wodnej na kartce za pomocą rurki do napojów;
- udajemy syczenie i bzyczenie naśladując węże, żmije, pszczołki, komary, muszki i inne owady, zwracając uwagę, żeby języczek ZAWSZE pozostawał w buzi, za ząbkami. Można wykorzystać małe lusterko, które ułatwi obserwację „uciekającego” języczka.

Ćwiczenia powinny być prowadzone codziennie przez 10 - 15 minut. Trzeba jednak pamiętać, że czas trwania i liczbę powtórzeń należy dostosować do indywidualnych możliwości dziecka. Ćwiczenia prowadzimy w formie zabawowej, szczególnie dla dzieci młodszych.