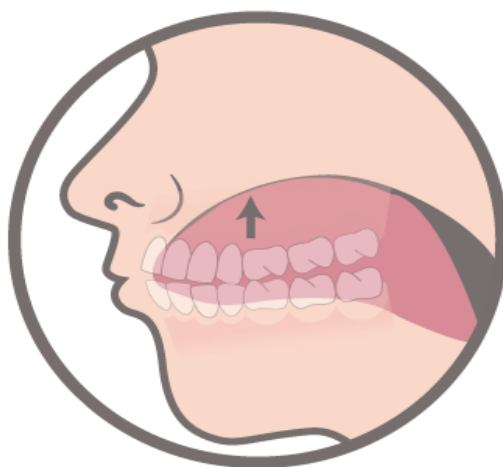


## *Pionizacja języka.*

Po co ta pionizacja języka?

Umiejętność unoszenia języka do góry. Choć o tym nie myślimy, w pozycji spoczynkowej nasz język również jest uniesiony.



źródło: <https://www.myocorrect.com/omds>

Co się dzieje, gdy język nie potrafi się pionizować?

Trudności związane z jedzeniem, nieprawidłowości ortodontyczne (jeśli język w pozycji spoczynkowej leży na dnie jamy ustnej – wypycha zęby i prowadzi do wady zgryzu).

Problemy z wymową- osoby, które mają nieprawidłową pozycję spoczynkową języka, często oddychają torem ustnym, a stąd już prosta droga do seplenienia międzyzębowego (wady wymowy, w której język układa się pomiędzy górnymi i dolnymi zębami).

Które głoski wymagają pionizacji języka?

Wśród głosek, które wypowiadamy z uniesionym do góry językiem, są: **t, d, n, l** – powinny one pojawić się do 3 roku życia dziecka. Jeśli maluch nie potrafi unieść języka do góry, najczęściej będą one wymawiane z językiem pomiędzy zębami lub zastępowane przez inne głoski. Dziecko mówi np. *kaka* zamiast *tata*, *gom* zamiast *dom*, *jajka* zamiast *lalka*.

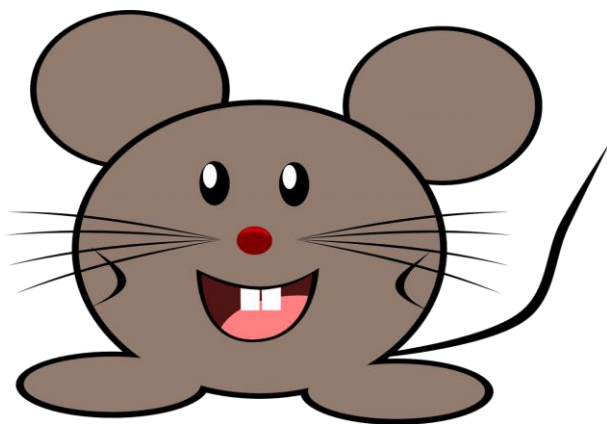
W 5 roku życia dziecka powinny pojawić się głoski tzw. szumiące, czyli **sz, ż, cz, dż**. Do ich wymowy również konieczne jest uniesienie języka do góry. Podobnie jest z najtrudniejszą głoską systemu języka polskiego – **r**, którą poprawnie powinien wypowiadać sześciolatek.

Co zrobić, jeśli dziecko nie potrafi unieść języka do góry?

Najpierw trzeba wykluczyć czynniki, które uniemożliwiają dziecku uniesienie języka, np. zbyt krótkie wędzidełko lub nieprawidłowe napięcie mięśniowe (którego oceny dokonuje fizjoterapeuta). Jeśli jesteśmy pewni, że dziecko nie tyle **nie może** co **nie potrafi** unieść języka do góry, możemy zacząć ćwiczenia. Najlepsze efekty uzyskamy dzięki regularności, rodzic powinien ćwiczyć z dzieckiem każdego dnia.

### **Ćwiczenia pionizujące język – gimnastyka dla języka**

1. Wesoły konik – kłaskanie (ważne jest aby buzia była otwarta)
2. Samochód na parkingu – język udaje, że jest samochodem, który może zaparkować tylko w jednym specjalnym miejscu: na wałku dziąsłowym. (Jeśli dziecko nie może trafić językiem na wałek dziąsłowy, to wskazujemy dotykając palcem, tłumaczymy, że na górze, za górnymi ząbkami. Ważne aby buzia była otwarta)
3. Ciekawski język – język chce dotknąć do nosa, dotyka górnej wargi i górnych zębów – naprzemiennie, następnie zagląda do gardła (kilkakrotnie powtarzamy to ćwiczenie)
4. Liczenie górnych ząbków – czubek języka dotyka po kolei wszystkich ząbków na górze (ważne aby buzia była otwarta)
5. Muchomorek – rysujemy kropki czubkiem języka na podniebieniu
6. Śrubokręt – język jest śrubokrętem, który wkręca śrubkę do sufitu w buzi



Życzę miłej zabawy Sylwia Prasalek- Hoflich