

POŁYKANIE

Połykanie nie jest tak łatwą czynnością, na jaką wygląda. W proces połykania jest zaangażowanych wiele mięśni jamy ustnej (język!) i gardła.

Kęs pokarmu najpierw powinien zostać odgryziony, następnie przeżuty (żuchwą, a nie roztarty językiem), a potem dzięki ruchom mięśni języka i gardła połknięty. Kęs nie wpada do żołądka tylko i wyłącznie za sprawą siły ciężenia. Jest on przesuwany! Dlatego też osoby, które cierpią na porażenie akurat tych nerwów, które unerwiają mięśnie języka czy gardła mają z połykaniem poważne problemy.

Sposób połykania zmienia się wraz z wiekiem. Niemowlę połykając angażuje wszystkie mięśnie twarzy, a język trzyma pomiędzy wałkami dziąsłowymi. Wargi są napięte, ale (uwaga!) mięśnie żujące rozluźnione. To jest tzw. niemowlęcy sposób połykania. Kiedy dziecku wyrastają pierwsze zęby praca jego języka, żuchwy i warg zaczyna przystosowywać się do nowego rodzaju pokarmów (coraz twardszych i wymagających wstępnej obróbki w jamie ustnej). Przedszkolak (3-4-latek) połyka już jak osoba dorosła: język jest spionizowany, mięśnie żujące napięte, a mięsień okrężny warg rozluźniony. (E. Stecko, *Zaburzenia mowy u dzieci*). Języka podczas połykania nie powinno być widać!

Czasem jednak nawet u starszych dzieci można zaobserwować połykanie typu niemowlęcego. Maluchy te mają za słabe mięśnie języka, co w przyszłości może być powodem wad wymowy (np. seplenienia międzyzębowego). Dlatego też od urodzenia warto obserwować, jak dziecko je, połyka i oddycha. Jeżeli zauważycie jakieś nieprawidłowości, warto zwrócić się o pomoc do logopedy. Można też samemu profilaktycznie ćwiczyć z maluszkami narządy mowy. Oczywiście w formie zabawy (patrz: *Zabawy - Ćwiczenia narządów mowy*). Takie ćwiczenia wzmocnią mięśnie języka i być może uchronią dziecko przed terapią logopedyczną.