

KILKA ĆWICZEŃ JĘZYKA DLA SMYKA

Nieprawidłowa budowa języka jest przyczyną wad wymowy, nieprawidłowego połykania oraz jedzenia.

Przed wszystkim należy pamiętać, że język jest mięśniem więc, jeżeli chcemy, by działał sprawnie musi być ćwiczony, najlepiej codziennie przez około 10-15 minut.

Nieprawidłowości w budowie języka

- makroglosja (przerost języka)
- mikroglosja (zmniejszony język)
- język sercowaty
- bez apeksu
- kulisty lub trójkątny
- brak rowka językowego
- skrócone wędzidełko podjęzykowe

Funkcje języka

- podsuwanie pokarmu pod zęby
- mieszanie pokarmu w czasie żucia
- przesuwanie kęsów pokarmu
- wytwarzanie podciśnienia w jamie ustnej
- bierze udział w artykulacji
- jest też narządem smaku

Przykładowe ćwiczenia języka

- wysuwanie języka na brodę
- oblizywanie dolnej wargi i brody
- wysuwanie języka i cofanie go
- przesuwanie języka do kąć ust – jednego, a potem na zmianę
- czubek języka do górnej wargi/za zęby
- oblizywanie warg na około
- mlaskanie
- konik ze zmianą układu warg/bez zmiany układu warg
- zlizywanie miodu/czekolady z talerzyka
- wypychanie językiem policzków
- oblizywanie podniebienia czubkiem języka
- przyssanie czubka języka do podniebienia za zębami
- otwieranie i zamykanie ust
- malowanie na podniebieniu czubkiem języka kropek na podniebieniu
- odklejanie czubkiem języka przyklejonego do warka dziąsłowego kawałeczka opłatka
- zlizywanie z warka dziąsłowego np. miodu
- przeciskanie języka przez zaciśnięte zęby
- koci grzbiet z języka
- czubek języka liczy wszystkie zęby