

Pozycja spoczynkowa języka:

- jest to pozycja w jakiej powinien znajdować się język, gdy się nie połyka i nie mówi, w tym miejscu rozpoczyna się też prawidłowe połykanie;
- w pozycji spoczynkowej koniec języka (przednia część) przylega płasko do podniebienia za górnymi 'jedynkami', boki języka przylegają do dziąseł (ale nie nachodzą na boczne zęby), zęby i wargi są złączone, nie występuje nadmierne napięcie w obrębie warg.

Zdjęcie: Ułożenie języka w pozycji spoczynkowej (jama ustna na zdjęciu jest otwarta, by zaprezentować właściwe ułożenie języka. W celu uzyskania prawidłowej pozycji spoczynkowej języka należy ułożyć język w zaprezentowany sposób, a następnie złączyć zęby i wargi).



Źródło: <https://www.logopeda-lodz.eu/blog/jak-wyglada-pozycja-wertykalno-horyzontalna-jezyka/>

Przebieg prawidłowego połykania:

1. nabranie płynu lub przeżucie pokarmu stałego;
2. uniesienie końca języka (przedniej części) do wałka dziąsłowego (zgrubienia na podniebieniu twardym, za górnymi "jedynkami") – koniec języka przylega w tym miejscu płasko do podniebienia;
3. boki języka przylegają do dziąseł, ale nie nachodzą na boczne zęby;
4. złączenie zębów;
5. delikatne zwarcie warg, bez widocznego napięcia ;
6. połknięcie.

UWAGA! Podczas czynności 2-6 koniec języka przylega płasko do podniebienia, z górnymi 'jedynkami'!

Rodziców dzieci z nieprawidłową pozycją spoczynkową języka/nieprawidłowym połykaniem/seplenieniem międzyzębowym zachęcam do obejrzenia filmu, który wyjaśnia, dlaczego ćwiczymy pozycję spoczynkową języka i prawidłowe połykanie.

https://www.youtube.com/watch?v=ZKsVpfTGv4A&feature=share&fbclid=IwAR2h5Jc2mNiDWGmWnJnd3zA-42hxFHdtfg_vJ6PicxKa9vhtzPGjKUQBWzw