

# Harmonikus arc, szép fogazat, tiszta beszédhangok...

Avagy hogyan találkozik a logopédus és a fogszabályozó szakorvos munkája egyre gyakrabban gyermekeink helyes nyelése érdekében

Az elmúlt években egyre több szülő keresi fel Szakszolgálatunkat azzal, hogy a fogszabályozó orvos a sikeres fogszabályozás előtt/mellett logopédiai terápiát javasolt a gyermeknek. A fogszabályozó készülék használata mindaddig ugyanis eredménytelen, amíg a fogazat deformitását okozó, helytelen nyelést nem szüntetjük meg és nem alakítunk ki helyette egy jó szokást, a szabályos nyelvmozgást. A helytelen nyelést, úgynevezett nyelvökéses nyelést napjainkban egyre gyakrabban ismerik fel fogszabályozás, logopédiai szűrés során, mely lehetőséget ad az időbeni korrekcióra, megelőzve ezzel egy sor komoly következményt, mely a gyerekek fogazatában, beszédében, arcfejlődésében és önértékelésében is megjelenhet.

## Miről is van szó? Mi a normális nyelés?

**Normális nyelés** esetén nyelés közben a nyelvhegy fent helyezkedik el, oldalt zárt képez az oldalsó fogakkal és a nyelvhatár is záródik a szájpadláshoz. A nyelv hegye és elülső része a felső fogsor mögötti ínyhez, a szájpadlás elülső, kemény („hullámos”) részéhez támaszkodik, így a nyelv részéről a fogat nem éri nyomás. A nyelv a falatot vagy a kortyot fokozatosan hullámszerű mozgással juttatja hátrafelé, a nyelvcső felé. Nyelés közben a száj körüli izmok szinte mozdulatlanok. Ennél a nyelésnél nem nehezedik nyomás a fogakra, ezért jó lesz a fogvezetés, és szabályosak lesznek a fogak. Szép arc alakulhat ki, beszédhibára kevesebb esély van.

## Mikor van gond?

Ha a nyelv hegye nyelésnél nem a szájpadláson fut végig, hanem kicsúszik a fogak közül, elől vagy oldalt, mert ekkor a nyelv minden egyes nyelésnél „teljes erejéből” a fogaknak támaszkodik. Ez percenként legalább egy, evésnél, beszédnél ennél több nyelést jelent, naponta közel 1500 alkalommal egy-egy kicsi „lökést” adva a fogaknak. A fogak ettől a folyamatos nyomástól állandó mozgásban vannak. (ezért lehet felnőtt korban is még szabályozni a fogakat). Azoknál a gyermekeknél, ahol ez a szabálytalan, úgynevezett **nyelvlökéses nyelés** fennáll, a nyelv a fogszabályozó készüléknél kb. 500-szor nagyobb erővel nyomja előre vagy oldalra a fogakat. Emiatt természetesen idővel a fogazaton lenyomat marad: a fogív szűkül, a fogak torlódhatnak, a két fogsor nem záródik megfelelően, sőt helytelen, gyenge izomműködés figyelhető meg az arcon, olykor a nyelést túlmozgások is kísérik. A gyermek csücsörít, húzogatja a száját, folyamatos száj körüli mozgások kísérik nyelését. Ebben az esetben a fogsor íve nem jó, a fogak nem lesznek szabályosak, emiatt a harmonikus arcfejlődés akadályokba ütközik, beszédhibára több esély van.

A nyelvökéses nyelés, jellemzően az alábbi beszédhibával társul: általában a t, d, l, n, sz, z, c, s, zs, cs, hangok ejtésekor kicsúszik a nyelv hegye a fogak közé.

Ez a nyelési forma csecsemőkorban teljesen normális, élettani. Problémát akkor jelent, ha a vegyes fogazat kialakulásakor is fennmarad a rossz szokás.

## Mitől alakulhat ki nyelvlökéses nyelés?

- Hátterében leggyakrabban az *ujjszopás*, illetve a *szoptatás elmaradása* állhat. Az anyamellből való táplálásnak fontos szerepe van, hiszen ez nagy izomtréninget igényel a csecsemőktől. Sok esetben találkozunk azzal, hogy szoptatás helyett nagylyukú cumisüvegből etetik a kisbabát, miáltal nem megfelelően fejlődnek a gyermek ajak- és nyelvizmai. Az ujjszopás miatt is kialakulhat, mivel az egy rendellenes nyugalmi helyzetet rögzít, nem tud a fogsor záródni, a nyelv kicsúszik, laposan fekszik a szájterben. Négy éves kor után, ha már a gyermek nem szopja az ujját, helyreállhat.
- Jellemzően *puha ételek fogyasztásával* a rágáshoz, nyeléshez szükséges izmok renyhék maradnak.
- Az *öröklésnek* is lehet meghatározó szerepe a nyelvlökéses nyelés kialakulásában, mely hajlam formájában jelentkezhet, a fogazat eltéréseiben, harapási, állcsont, beszédképesség, koordinációs készség jellegzetességeiben.
- Oka lehet továbbá még a gyakori (hosszan tartó) *orr,-garatmandula duzzadtság*, mely esetében másodlagos tényezők hatására válik renyhévé a száj körüli izmok és a nyelv izomtónusa. A nagy orrmandula miatt a gyermeknél kialakul a *szájlégzés*. Ezek azok a gyerekek, akiknek mindig nyitva van a szájuk, illetve folyton náthásak. Ha a gyermek szájlégző a nagy orrmandula miatt, a szája állandóan nyitva van. Emiatt a nyelve lecsúszik, nem marad meg a fenti helyzetben. A nyelv elterül az alsó fogmederben, ahol az alsó fogakat legyezőszerűen szétfeszíti, s az alsó fogívet, állkapcsot is lassan előrenyomja. Így kialakulhat az ún. "bulldogharapás".
- Kialakulásában szerepe lehet még az *orrsövényferdülésnek*, a felső légúton tünetet okozó *allergiáknak* és a *lenőtt nyelvféknek* is.

Milyen szemmel látható tünetek adhatnak okot arra, hogy nyelvlökéses nyelésre gyanakodjunk, és logopédustól kérjünk további segítséget?

### Tünetek:

1. Ha a felsorolt kiváltó okok közül valamelyiket folyamatosan tapasztalja a gyermekénél 6 éves kor után is.
2. Ha a nyelv túl nagynak tűnik, és gyakran kicsúszik az ajkak közé (t, d, n, l, sz, z, c, s, zs, cs hangoknál főleg!).
3. Ha fogzáródási rendellenesség áll fenn.
4. Ha a felső ajak kicsi, vékony.
5. Ha az alsó ajak irreálisan vastag a felsőhöz képest.
6. Ha nyelés közben az arc körüli izmokon szorítást, erőltetett mozgást tapasztal.
7. Ha a gyermek szájon keresztül lélegzik.
8. Ha gyakran csorog a nyál a szájából éjszaka, kiszárad az ajka és berepedezik a szájug.

## A terápiáról dióhéjban

A terápia kezdetén részletes anamnézist veszünk fel, melynek segítségével kiderítjük a nyelvlökéses nyelést, kiváltó okot/okokat. A terápia során sok ajak és nyelvügyesítő gyakorlat

után az addig nem tudatos nyelést tudatosítjuk, majd apró mozzanatokra bontjuk és megtanítjuk a helyes nyelést. A helyes nyelést a hétköznapi életbe, tehát az evés, ivás, beszéd folyamatába is beépítjük. Sikeresnek akkor tekintjük, ha a gyermek a terápia minden elemét elsajátítja és a tanultakat a spontán élethelyzetekben is egyre többet alkalmazza magabiztosan. A terápia végén gyakran kontrollvizsgálatot kérünk a fogszabályozó fogorvostól.

### **Fontos tudnivalók kerületünk gyakorlatából**

1. A logopédiai terápiát szakmai indokok és a sikeres terápia érdekében csak a meglévő rossz szokások megszűnése, leépülése után tudjuk elkezdni (pl. ujjszopás, cumizás elhagyása). Ebben a szülők felelőssége igen nagy!
2. Legkorábban második osztályos kortól kezdjük meg. Ennek okai a gyermek életkori sajátosságaiban és a fogváltásban vannak.
3. Óvodáskorúaknál a logopédiai szűrés vagy szülői kérés nyomán megvizsgált nyelvlökéses nyelő gyerekek szüleinek tanácsadás keretében adunk felvilágosítást, segítséget. Sokat tehetünk a korai felismeréssel.
3. A terápia kisgyermeknél szigorúan szülő jelenlétében történik heti egy alkalommal, ambulánsan Szakszolgálatunknál. (Bolyai János Általános Iskola, Budapest, Árpád utca 14.)
4. A logopédiai terápia időtartama a nyelvlökéses nyelés mértékétől és a társuló artikulációs hibák számától függően változhat. (kb.3-6 hónap)

A terápia sikerességéhez elengedhetetlen a logopédus - gyermek - szülő - fogszabályozó szakorvos együttes munkája.

Kérjük felmerülő kérdéseikkel, forduljanak hozzánk bizalommal. Elérhetőek vagyunk valamennyi óvodában és iskolában vagy a Kispesti Logopédiai Szakszolgálat Központjában!