

Seplenienie międzyzębowe – ćwiczenia

Seplenienie międzyzębowe występuje bardzo często u dzieci, charakterystyczne jest tu wysuwanie języka między zębami szczególnie podczas artykulacji głosek: s,z,c,dz.

Na początku terapii należy zdecydować od których głosek rozpocząć aby osiągnąć jak najszybszy efekt. Decyzja ta zależy często od sytuacji jaka panuje w aparacie artykulacyjnym dziecka. Trzeba zacząć od głosek szumiących – sz, ż, cz, dż (o ile dziecko jeszcze ich nie opanowało), jeżeli dziecko ma zgryz otwarty, albo brak dolnych siekaczy, co uniemożliwia rozpoczęcie od głosek s,z,c,dz, ponieważ język nie może być zatrzymany za dolnymi siekaczami. Wtedy terapia rozpoczyna się podobnie jak zajęcia, których celem jest korekta parasygmatyzmu. Trzeba zacząć od głosek syczących - s, z, c, dz jeśli dziecko akurat wymienia górne siekacze na stałe. Można po prostu zacząć od głosek syczących, ponieważ to właśnie tego szeregu dotyczy seplenienie międzyzębowe.

Bardzo ważna jest obserwacja sposobu oddychania i połykania. Czasami w terapii seplenienia międzyzębowego przeszkadza przerośnięty trzeci migdałek, który sprawia, że dziecko niemal nieustannie oddycha buzią, co prowokuje wyciąganie języka, który bezwładnie wysuwa się z jamy ustnej. Aby efekty terapii były możliwe w takim wypadku należy usunąć trzeci migdałek. Natomiast obserwacja połykania jest potrzebna, ponieważ często jest tak, że dzieci, które mają seplenienie międzyzębowe mają również infantylne połykanie. Oznacza to, że dzieci nie pionizują języka podczas połykania, język jest mniej sprawny, więc terapia musi polegać również na korekcie połykania.

W pionizacji języka, a przy okazji w terapii seplenienia międzyzębowego często bardzo pomocna jest wkładka przedsionkowa. Niektóre gabinety ortodontyczne prowadzą sprzedaż wkładek specjalistycznych – akurat dla terapii seplenienia międzyzębowego najlepsza jest wkładka z kuleczką, natomiast wkładkę standardową, która również już ma spore znaczenie, ponieważ zatrzymuje język w jamie ustnej można kupić samemu w sklepie ze sprzętem dentystycznym. Dobrze jest zawsze zasięgnąć opinii ortodonta lub stomatologa, czy używanie wkładki przez dziecko nie będzie miało negatywnych skutków. Jest to mało prawdopodobne, ale zawsze lepiej zapytać specjalistę.

Na początek:

- Ćwiczenia aparatu artykulacyjnego – wybieramy te, które nie wymagają wyjmowania języka z jamy ustnej
- Pomocne są sylaby dźwiękonaśladowcze: naśladowanie węża: sss, świerszczyka: cyt, cyt, pszczołki: zzzz, dzwoneczka: dzyń, dzyń.



(mała uwaga: wąż syczy z językiem wyciągniętym – a dzieci odwrotnie!)

•Pamiętamy o trzymaniu języka za zębami podczas artykulacji głosek s, z, c, dz ,ale też o naturalnym otwieraniu buzi podczas artykulacji samogłosek.

s- czubek języka przyklejamy do dolnych ząbków i uśmiechamy się.

powtarzamy:

najpierw: Ssss – np. syczenie węża

następnie:

sa se sy so su

asa ase asy aso asu

esa ese esy eso esu

osa ose osy oso osu

usa use usy uso usu

podobne sylaby powtarzamy z pozostałymi
głoskami:

ca co ce itd

za zo ze itd

dza dzo dze itd

powtarzamy samogłoski z przesadnym otwieraniem
buzi

dla urozmaicenia powtarzamy sylaby z głoskami t, d, n- polecamy, że język ma być w buzi
podczas realizacji tych głosek

następnie powtarzamy wyrazy z głoską s na początku, później w środku i na końcu ,
(podobnie z pozostałymi głoskami).

Należy ćwiczyć codziennie 5-15 minut.

Można łączyć powtarzanie z ruchem – np. podskoki, łapanie i rzucanie piłki – w tym czasie
powtarzanie wyrazów.

S na początku wyrazów:

sad sala salon sałata sanki sandały samolot samochód sąd sen segment sęk sęp sygnet



sygnał sylaba sylwetka symbol sympatia sypialnia sok sopel sowa sól sójka

C na początku wyrazów:

Cel celnik cegła cegielnia cena cecha cement cebula cekin cynk cytat cygan cyklon cymbał
cynamon cud

Z na początku wyrazów:

Zabawa zabytek zachód zachwyty zadanie zagadka zakład zakonnik załoga zamach zamek
zatoka zawał zawody

Dz na początku wyrazów

Dzbanek dzwonek dzwonnik

S w środku wyrazów:

Masa kasa pasek basen fasola wesele osa nosek włosy piosenka fusy plusy

S na końcu wyrazów:

Bas hałas kompas ananas pies magnes nos los kos włos głos plus minus globus

C w środku wyrazów:

Taca placek plecy kucyki płuca kocyk owoce klocek

C na końcu wyrazów:

Pajac plac chłopiec hamulec kolec koniec latawiec lipiec makowiec palec koc

Z w środku wyrazów:

Waza wazon wazelina błazen gaza gazeta mazak

Dz w środku wyrazów:

Władza koledzy wiedza frędzle

Z i dz na końcu wyrazów nie ćwiczymy, ponieważ są to głoski dźwięczne, które ulegają na końcu ubezdźwięcznieniu, tzn, że tam gdzie w pisowni występuje z lub dz na końcu, słychać ich odpowiedniki bezdźwięczne, np.: arbuz – na końcu słychać s, widz – na końcu słychać c. Oczywiście jeśli o tym pamiętamy to możemy również ćwiczyć – tylko nie wymagajmy od dziecka, żeby wymawiało głoski dźwięczne na końcu wyrazów.