

WIADOMOŚCI LOGOPEDYCZNE

Z PIERWSZEJ, DRUGIEJ, A CZASEM I Z "TRZECIEJ" RĘKI

JAK WAŻNY JEST ODDECH...



A w zasadzie jego prawidłowy tor "przepływania", czyli to, w jaki sposób pobieramy powietrze i wydychamy. Kiedy śpimy, odpoczywamy, czytamy, oglądamy, kiedy nic nie mówimy i nie ćwiczymy, to nasze usta powinny być domknięte, a wymiana powietrza z płuc do otoczenia, i w drugą stronę, powinna odbywać się tylko i wyłącznie przez nos. To on jest pierwszym "oczyszczaczem" i podgrzewaczem pobieranego powietrza. Rzęski znajdujące się w nosie wyłapują cząsteczki alergenów, wirusów i bakterii.

Kiedy mówimy, poruszamy się, ćwiczymy wymiana powietrza odbywa się poprzez nos i usta. Potrzebujemy wtedy więcej powietrza aby wydobyć głos, dotlenić się przy zwiększonym ruchu. Ale gdy tylko uspokoimy nasz organizm po wysiłku, to powinniśmy wrócić do oddychania przez nos. Zostało nam to dane i zakodowane w pakiecie i jest to dla nas naturalne - nie myślimy: "o teraz muszę zamknąć usta, bo nie mówię";). Jednak jest wiele sytuacji i przeszkód, które powodują, że ten tor jest zaburzony. Najczęstsze z nich, to infekcje górnych dróg oddechowych. Zazwyczaj, szybko wyleczone, odblokowują zatkane drogi przepływu powietrza. Gdy zdarzają się sporadycznie, nie ma się czym martwić, ale kiedy pojawiają się dość często, a zwłaszcza u dzieci, mogą powodować sporo komplikacji. U małego dziecka usta stale otwarte mogą doprowadzić do nawracania infekcji, ciągłego przesuszania śluzówki gardła, mogą również wpływać na nieprawidłową budowę anatomiczną twarzy. Otwarta usta, to obniżona żuchwa, która automatycznie ciągnie za sobą język. Ułożony nisko język, w nienaturalnej pozycji spoczynkowej (o tym opowiem szerzej w kolejnym artykule) nie wykształci prawidłowo podniebienia twardego, co może prowadzić m.in. do wad zgryzu. Takie ułożenie żuchwy, języka, podniebienia nie sprzyja również prawidłowej wymowie niektórych głosek, czyli mogą również powstawać wady wymowy.

Co zatem zrobić, kiedy zauważymy u naszego dziecka ciągle otwartą buzię? Warto nie zwlekać i udać się na konsultację logopedyczną lub laryngologiczną i dowiedzieć się, co jest przyczyną. Im szybciej zostanie ona ujawniona, tym łatwiej będzie można sobie poradzić z jej konsekwencjami.