

POZYCJA SPOCZYNKOWA JĘZYKA

Pozycja spoczynkowa języka (inaczej pozycja wertykalno – horyzontalna lub “pozycja kobry”) to określone ułożenie języka w jamie ustnej wtedy, gdy nie mówimy, nie jemy, nie pijemy:

1. **język jest szeroki,**
2. **jego środkowa i przednia część jest uniesiona ku górze i lekko “przyklejona” do wałka dziąsłowego i podniebienia twardego (czyli miejsca tuż za górnymi siekaczami),**
3. **boki języka także przylegają do wewnętrznej strony górnego łuku zębowego.**



Zamknij usta – czujesz ułożenie swojego języka? Powinno być właśnie takie.

Co jednak dzieje się, kiedy język nie przyjmuje pozycji kobry w buzi dziecka?

- Język leży na dnie jamy ustnej, nie ponosi się (nie pionizuje).
 - Leżąc na dnie automatycznie obciąża żuchwę, która lekko się otwiera.
 - To z kolei prowokuje do oddychania ustami, a nie nosem (nieprawidłowy tor oddychania).
 - A stamtąd już jeden krok do wsuwania leżącego na dnie jamy ustnej języka między zęby i seplenienia międzyzębowego (uwaga – nieprawidłowa pozycja spoczynkowa języka może być przyczyną innych nieprawidłowości w wymowie, seplenienie międzyzębowe jest jednym z najczęstszych skutków, ale nie jedynym).
- Mamy więc szereg bardzo niepokojących i utrudniających poprawną wymowę skutków nieprawidłowej pozycji spoczynkowej języka.

“Nieprawidłowe ułożenie języka, gdy spoczywa on w dnie jamy ustnej powoduje, że lekko uchylamy usta i automatycznie, nieświadomie przesuwamy głowę trochę do przodu, żeby ułatwić sobie oddychanie. Jedne mięśnie karku są wtedy bardziej napięte, inne mniej. Pozycja kręgosłupa szyjnego jest pośrednio związana z mięśniami przymocowanymi do języka. Prawidłowa postawa ciała jest częściowo wspierana przez język ułożony na podniebieniu. Człowiek jest całością, dlatego utrata balansu i zwiększenie napięcia jednych mięśni pociąga za sobą odległe skutki np. w postawie ciała. Dodatkowo po wyczerpaniu się tzw. mechanizmów kompensacyjnych może dojść do bólów głowy, twarzy, szyi, karku czy pleców. (...)

Z punktu widzenia ortodoncji język odgrywa olbrzymią rolę w kształtowaniu się zgryzu. Prawidłowa pozycja języka, który opiera się o podniebienie, wyzwala siły w jamie ustnej, które powodują, że szczeka u dzieci prawidłowo się rozwija. Jak to się dzieje? Otóż język już od urodzenia masując podniebienie podczas pobierania pokarmu prowokuje je do

poszerzania się. Podniebienie to część kości szczęki, a ta z kolei definiuje wygląd twarzy, więc jej prawidłowy rozwój jest bardzo ważny.”

Źródło: <http://mamaortodonta.pl/czego-nie-wiecie-o-jezyku/>

Pozycja spoczynkowa języka jest ściśle związana z podstawowymi czynnościami prymarnymi: oddychaniem, jedzeniem i piciem. **Kiedy język ma nieprawidłową pozycję spoczynkową, dziecko nieprawidłowo oddycha, gryzie i połyka. Prowadzi to do wielu nieprawidłowości, które w efekcie powodują nieprawidłową wymowę.**

Nauczenie języka dziecka pozycji “kobry” jest sprawą niezmiernie ważną. *“Zastanówmy się nad sytuacją dziecka, które oddycha z otwartą jamą ustną, z językiem leżącym na dolnej wardze. Nie wystarczy powiedzieć dziecku: “Schowaj język!”. Koniecznie trzeba nauczyć je, jak ma to zrobić, jaki kształt języka przyjąć, aby zaakceptowało nową pozycję tego narządu.”*

Źródło: D. Pluta – Wojciechowska, Zaburzenia czynności prymarnych i artykulacji.