

Seplenienie międzyzębowe

Seplenienie międzyzębowe to nieprawidłowa wymowa głosek dentalizowanych, do których należą:

s, z, c, dz (głoski syczące),
ś, ź, ć, dź (głoski ciszące),
sz, ż, cz, dż (głoski szumiące).

Często spotyka się także międzyzębową realizację głosek: **t, d, n, l**.

Seplenienie międzyzębowe charakteryzuje się wsuwaniem czubka języka między zęby w trakcie wymowy wyżej wymienionych głosek. Podczas takiej realizacji żuchwa jest opuszczona, przez co górne i dolne zęby nie zbliżają się do siebie, a język łąduje na zewnątrz. Brzmienie głosek realizowanych w ten sposób jest przytępione, ponieważ ułożenie języka jest nieprawidłowe (przy poprawnej wymowie na języku powinien pojawiać się rowek, a powietrze powinno być kierowane jego środkiem), nie pojawia się charakterystyczny rowek, a powietrze wylatujące podczas mówienia zostaje rozproszone, dając przytłumiony dźwięk.

Międzyzębowa realizacja głosek dentalizowanych może mieć różne przyczyny. Należą do nich:

- **wady zgryzu** – jeśli u Twojego dziecka występuje tak zwany zgryz otwarty, jest prawie pewne, że stanowi on główną przyczyną seplenienia. Zgryz otwarty polega na nieprawidłowym ustawieniu górnych i dolnych zębów względem siebie
- **brak pionizacji języka**
- **nieprawidłowości w budowie aparatu mowy**
- **oddychanie przez usta.**

Ćwiczenia pionizacji języka

Aby dziecko nauczyło się pionizować język, niezbędne są **regularne** ćwiczenia. Oto najpopularniejsze z ćwiczeń:

Zabawa w konika

Każdy z nas potrafi naśladować odgłos stukającego kopyta konia. Zachęcajmy do tego dziecko – dla urozmaicenia niech dziecko naśladuje także dźwięki wydawane przez inne zwierzęta.

Szukanie ząbków

Zachęcaj dziecko, by wraz z tobą szukało językiem ząbków. Ząbki z tyłu, ząbki z boku, ząbki z tyłu – im więcej dziecko będzie „jeździło” językiem po swoich zębach, tym lepiej.

Huśtawka

Język w górę, język w dół. Stań wraz z dzieckiem przed lustrem i pokaż mu to ćwiczenie, nazywając je „huśtawką dla języka”. Buzia musi być otwarta, a język nie powinien wysuwać się przed zęby.

Malowanie sufitu buzi

Wytłumacz dziecku, że cała jego buzia to domek dla języka. Teraz jest remont i język postanowił pomalować swoje mieszkanko. Zaczyna od sufitu – pokaż malcowi, jakie ruchy powinien wykonywać.

Smaczne porządki

Poproś dziecko o otwarcie ust, a potem powierzchnię dziąsła za górnymi, przednimi zębami posmaruj masłem czekoladowym. Zadaniem dziecka jest **wyczyszczenie dziąsła językiem**. To może być wasze pierwsze ćwiczenie, uświadamiające malcowi, jakie ruchy powinien wykonywać.

Kto dłużej wytrzyma?

Za przednimi zębami umieszczamy rodzynek lub orzeszek. Rywalizacja polega na tym, że trzeba jak najdłużej utrzymać drobinę na swoim miejscu tylko **za pomocą języka**.

Ćwiczenia należy wykonywać je regularnie – ok. 20 minut dziennie. współpracy.

Ćwiczenia aparatu artykulacyjnego – wybieramy te, które nie wymagają wyjmowania języka z jamy ustnej:

- ✓ naśladowanie węża: sss (wąż syczy z językiem wyciągniętym – a dzieci odwrotnie!),
- ✓ świerszczyka: cyt, cyt,
- ✓ pszczołki: zzzz,
- ✓ dzwoneczka: dzyń, dzyń,
- ✓ nabierz powietrze w policzki – jeśli potrafisz kolejno: do prawego, lewego policzka, pod górną i dolną wargę.
- ✓ nabierz powietrze do buzi, zaciśnij usta i wytrzymaj przez 10 sekund lub dłużej,
- ✓ pokaż, jak parska konik,
- ✓ na przemian zaciśnij i rozluźnij usta – 5x, potem prześlij najgłośniejsze całuski jakie potrafisz całej swojej rodzinie,
- ✓ język-siłacz: z całej siły przyciśnij czubek języka do wałka dziąsłowego, policz do 5, język swobodnie na dół buzi i odpoczynek,
- ✓ zamrucz jak wielki, stary niedźwiedź – mmm...
- ✓ Przeciśnij język przez lekko uchylone zęby, spróbuj delikatnie pomasować zębami język a potem wargi.