

Pozycja spoczynkowa języka

Kiedy nie mówisz, nie jesz ani nie pijesz twój język przyjmuje pewną określoną pozycję w jamie ustanej. To jest tak zwana pozycja spoczynkowa języka, która ma jeszcze swoje dwa inne określenia (pozycja wertykalno – horyzontalna lub „pozycja kobry”). Jest to określone ułożenie języka w jamie ustnej. Problemy zaczynają się wówczas, kiedy pozycja spoczynkowa języka jest nieprawidłowa.

Pozycja wertykalno – horyzontalna

Język jest szeroki. Jego środkowa i przednia część jest uniesiona ku górze i lekko „przyklejona” do wałka dziąsłowego i podniebienia twardego (czyli miejsca tuż za górnymi siekaczami). Boki języka także przylegają do wewnętrznej strony



górnego łuku zębowego. Kiedy zamkniesz usta język właśnie tak powinien być ułożony. 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 (to nieprawidłowy tor oddychania), a nie nosem. Następnie język wsuwa się między zęby i pojawia się seplenie międzyzębowe (nieprawidłowa pozycja spoczynkowa języka może być przyczyną m.in. seplenia międzyzębowego).



Najczęstsze przyczyny leżenia języka na dnie jamy ustnej to:

- zbyt długie ssanie smoczka,
- częste, długotrwałe przeziębienia i oddychanie przez usta,
- słabe napięcie mięśniowe na twarzy,
- skrócone wędzidełko.

„Nieprawidłowe ułożenie języka, gdy spoczywa on na dnie jamy ustnej powoduje, że lekko uchylamy usta i automatycznie, nieświadomie przesuwamy głowę 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 szczęka 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, choć wymaga dużo pracy ze strony terapeuty i pacjenta.

„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, Bytom 2017, s. 205