**SEPLENIENIE MIĘDZYZĘBOWE- OBJAWY, PRZYCZYNY POWSTAWANIA WADY .ĆWICZENIA WSTĘPNE…**

Seplenienie międzyzębowe ( sygmatyzm interdentalny) ,to nieprawidłowa realizacja głosek dentalizawanych do których należą :

s,z,c,dz( głoski syczące)

ś,ć,ź,dź(głoski ciszące)

sz,ż,cz,dż(głoski szumiące). Charakteryzuje się tym , że język wsuwa się między zęby .Jest on spłaszczony ( brak rowka) i dlatego powietrze rozprasza się po całej jego powierzchni. Dolna szczęka jest opuszczona, co powoduje brak dentalizacji (zbliżenia dolnych i górnych zębów). Brzmienie jest tępe, podobne do angielskiego ,,th”. Jest to wada najczęściej spotykana u dzieci i dorosłych. W swojej praktyce logopedycznej obserwuję ,że z roku na rok problem ten narasta u coraz większej liczby dzieci 3,4 letnich. W wymowie osób sepleniących , międzyzębowa pozycja języka może pojawiać się również przy artykulacji innych głosek zębowych, takich jak: t,d,n.

Do częstych przyczyn seplenienia międzyzębowego należą :

- nieprawidłowa budowa narządów artykulacyjnych, krótkie wędzidełko podjęzykowe

- niska sprawność narządów artykulacyjnych( mięśnie języka są zbyt słabo lub zbyt mocno napięte)

- wady zgryzu ,które powodują brak dentalizacji( zgryz otwarty , protruzja-przodozgryz ,retruzja- tyłozgryz) i inne anomalie zębowe

- przewlekłe ,nawracające choroby górnych dróg oddechowych (przerosty migdałów ,3 migdał)

- naśladowanie nieprawidłowych wzorców otoczenia

- długotrwałe używanie smoczków, butelek ze smoczkiem, ssanie palca

- nieprawidłowy sposób połykania( nieumiejętność spożywania płynów z otwartego kubka)

- brak gryzienia ,żucia

**Ćwiczenia wstępne w terapii sygmatyzmu międzyzębowego.**

1.Izometryczne ćwiczenia narządów mowy:

- wyciągnij przed siebie ręce, tak jakbyś przesuwał szafę. Jednocześnie wysuń jak najdalej żuchwę( można się siłować z kolegą ,tatą)

- opuść ręce z dłońmi odgiętymi do góry. Pchaj dłonie i żuchwę do dołu

- połóż dłoń na szczęce z prawej strony ,a potem z lewej .Przesuwaj szczękę w prawo i w lewo

- ułóż dłonie jedną na drugiej na stole i oprzyj na nich żuchwę .Szeroko otwieraj usta. Powtórz kilka razy

- wyciągnij ręce do przodu ze złożonymi dłońmi. Ściągnij wargi i wysuń je do przodu

- zaciśnij jednocześnie pięści i wargi

- wyciągnij ręce na boki ,rozciągnij wargi jak naj szerzej .Możesz rozpychać rękami framugę drzwi

- połóż jedną dłoń na drugiej ,zaciskaj jednocześnie dłonie i wargi

- trzymaj mocno kartkę papieru między wargami, staraj się ją wyciągnąć

- podnieś ręce do góry i język podnieś do podniebienia. Język ma siłować się z podniebieniem

- ściągnij łokcie do tyłu, tak jakbyś wysuwał ciężką szufladę. Cofnij język leżący na dnie jamy ustnej jak najdalej do tyłu

- wysuwaj łokieć w prawo, wypychaj językiem prawy policzek.Powtórz to samo w lewo.

2.Ćwiczenia oddechowe:

- wąchaj kwiatki( wdech nosem , wydech ustami)

- dmuchaj na wiatraczki, piórka chorągiewki( wdech nosem i długi wydech ustami)

- rób bańki mydlane

- dmuchaj delikatnie na płomień świecy , aby nie zgasł

- dmuchaj na papierowe ozdoby zawieszone na nitkach

3. Prawidłowe połykanie :język uniesiony do góry, dotyka do podniebienia, usta zamknięte ,połykamy ślinę. Weź łyk wody ,powoli, starannie unoś język do góry i przytrzymaj przyklejony do podniebienia -przełknij – czynność powtórz kilkakrotnie.

4.Ćwiczenia języka:

- żeby dobrze nauczyć się parkować język zrób tak: z lewej ręki zrób daszek ,prawym palcem dotykaj do środka daszka i jednocześnie koniuszkiem języka dotykaj do podniebienia tuż za zębami (wykonaj kilkakrotnie)

- weź kawałek nitki dentystycznej ,zawiąż na jej środku podwójny supełek (może pomóc mama).Potem załóż nitkę za cztery górne zęby tak ,żeby supełek był za szparą pomiędzy górnymi jedynkami. Dotykaj koniuszkiem języka do supełka.

- uchyl usta i powiedz ,,a” ,weź lusterko i zobacz- język leży na dole za zębami. Złącz zęby i powiedz:,,sss” z językiem za zębami. Weź nitkę dentystyczną i załóż ją za cztery dolne zęby tak,żeby była ona jak najbliżej krawędzi zębów( ta nitka to płot dla języka) powiedz,, sss”

- złap rurkę zębami ,zagryź ,wypowiadaj sss do rurki( wykonaj kilkakrotnie)

- narysuj długiego węża .Poprowadź palec wzdłuż węża mówiąc sss( pamiętaj, język chowa się za zębami)

- naśladuj małego komara który bzyczy w trawie: przykucnij i wypowiadaj ,,zzz”(język jest ułożony za dolnymi zębami, zęby złączone ,usta lekko uśmiechnięte)

- naśladuj ,jak konik polny skacze po łące i między skokami mówi : c ,c,c( język ułożony za dolnymi zębami ,zęby złączone ,usta uśmiechnięte).

Narysuj jak najwięcej obrazków różnych przedmiotów ,których nazwy zaczynają się na :s,z,c, pokaż mamie lub tacie i powiedz co narysowałeś/aś (pamiętaj o ułożeniu języka za dolnymi zębami).

Opracowała : logopeda Irena Pacześna

Bibliografia:

T.Gałkowski G.Jastrzębowska ,,Logopedia”

E.Morkowska ,,Wąż syczy pod szumiącym drzewem” E.Morkowska ,,Izometryczne ćwiczenia warg, języka i żuchwy”