

# JAK JE, TAK MÓWI

czyli o znaczeniu czynności pokarmowych dla rozwoju mowy

przygotowała neurologopeda Edyta Gagracz

- ▶ Czynności prymarne w obszarze ustno-twarzowym, takie jak: oddychanie, gryzienie, żucie, połykanie, stanowią bazę dla późniejszego rozwoju mowy, a zwłaszcza dla kształtowania prawidłowej artykulacji. Jeśli obserwujemy u dziecka problemy w przebiegu powyższych czynności, możemy z dużym prawdopodobieństwem zakładać, że realizacja wielu głosek również nie będzie prawidłowa, a zrozumiałość mowy może być obniżona.

- ▶ W przedszkolach coraz częściej można spotkać dzieci, które wykazują różnego rodzaju problemy z jedzeniem. Nie potrafią gryźć i żuć, unikają wielu produktów, odmawiają próbowania nowych pokarmów, a repertuar produktów, jakie spożywają, jest bardzo ograniczony. **Wybiórczość pokarmowa** to określenie, które coraz częściej pojawia się i w przedszkolach. Wszelkiego rodzaju trudności z jedzeniem mogą przełożyć się na problemy z mową, dlatego interwencja w takich sytuacjach jest niezbędna.
- ▶ Warto jednak pamiętać, że problemy z jedzeniem mogą mieć bardzo różny obraz i przyczynę. Jedne mogą mieć podłoże emocjonalne (lęk przed jedzeniem), a inne wynikać np. z obniżonej sprawności motorycznej narządów mowy itd.

# Jaki jest związek między czynnościami pokarmowymi a mową?

- ▶ Odgryzanie, żucie, połykanie, ssanie, ściąganie pokarmu z łyżeczki czy picie z kubka to czynności angażujące wiele struktur kompleksu ustno-twarzowego, które jednocześnie biorą udział w procesie tworzenia dźwięków mowy. Jednocześnie stają się swoistym treningiem dla narządów mowy, czyli warg, policzków, języka i podniebienia miękkiego.
- ▶ Gryzienie i żucie twardych pokarmów wyrabia siłę mięśni potrzebną nie tylko do właściwej mowy. Odpowiednie napięcie mięśniowe umożliwia utrzymanie zamkniętej jamy ustnej, co z kolei warunkuje prawidłowy tor oddychania - nosowy oraz przyczynia się do utrwalania prawidłowej pozycji spoczynkowej języka wewnątrz jamy ustnej. A co za tym idzie warunkuje prawidłowy rozwój zgryzu.

# Jakie objawy u przedszkolaka powinny zaniepokoić rodzica w obszarze związanym z jedzeniem

- ▶ Maluch odmawia jedzenia wybranych konsystencji.
- ▶ Unika twardych produktów, je tylko papki.
- ▶ Połyka bardzo duże kawałki jedzenia (nie żuje, słabo rozdrabnia pokarm).
- ▶ Nie potrafi odgryzać - wymaga porcjowania jedzenia na małe kawałki.
- ▶ Nie odgryza przodem tylko bokiem.
- ▶ Często popija kolejne kęsy w trakcie jedzenia (żeby je rozmoczyć i ułatwić sobie połykanie).
- ▶ W trakcie posiłków pojawia się odruch wymiotny.
- ▶ Posiłek trwa bardzo długo- dziecko czeka, aż kęs rozmięknie pod wpływem śliny i dopiero wtedy połyka.
- ▶ Dziecko nabiera bardzo dużo jedzenia do ust- każdy kolejny kęs popycha poprzednim, przesuwając go w głąb jamy ustnej, umożliwiając połknięcie.
- ▶ Niska estetyka jedzenia - podczas posiłku jedzenie wypada z ust, jedzenie zostaje na brodzie, policzkach, spada na ubrania.
- ▶ Dziecko nie chce próbować nowych rzeczy.
- ▶ Repertuar produktów jest bardzo ograniczony.

# Przyczyny trudności w jedzeniu

## 1. Obniżona sprawność motoryczna.

Słaba sprawność narządów mowy może współwystępować z obniżonym napięciem mięśniowym. Może być również związana z występowaniem zaburzeń planowania i wykonywania złożonych ruchów, tzw. **praksja**. Co uwidacznia się w obrębie dużej motoryki - dziecko jest niezgrabne ruchowo, często się potyka, ma trudności z nauczeniem się jazdy na rowerze, hulajnodze. Jak i również zaburzony jest rozwój małej motoryki- precyzyjne czynności manualne, takie jak zapinanie guzików, wiązanie sznurowadeł, wycinanie, rysowanie itp.

## 2. Ankyloglosja - skrócone wędzidełko języka.

Co może ograniczać lub uniemożliwiać wykonywanie ruchów języka. Dziecko ma problem z poruszaniem językiem na boki oraz ku górze, co uniemożliwia mu opracowanie kęsa pokarmowego. Często pojawia się krztuszenie, dziecko popycha sobie jedzenie palcami, preferuje tylko pokarmy o gładkiej, papkowatej konsystencji, bo tylko z takimi jest w stanie sobie poradzić.

### 3. Zaburzenia integracji sensorycznej

**Nadwrażliwość czuciowa** w obrębie jamy ustnej jest często przyczyną wybiórczości pokarmowej. Dzieci te eliminują ze swojej diety produkty o wyraźnych smakach na rzecz słodkawych, mdłych produktów. Twarde kawałki, grudki mogą wywoływać odruch wymiotny, dlatego ich unikają. Te dzieci płaczem reagują na ubrudzenie się, nie lubią brać jedzenia w ręce.

**Podwrażliwość czuciowa** będzie przejawiać się brakiem czucia, czy już wystarczająco pogryzły jedzenie, połykają zatem zbyt duże kawałki. Nie czują, że się ubrudziły.

### 4. ARFID

To grupa dzieci, u których wybiórczość pokarmowa wynika z trudności emocjonalnych. Przyczyną odmowy jedzenia jest bardzo silny lęk. Dziecko z ARFID całkowicie eliminuje lub ogranicza produkty z wybranych grup ze względu na ich rodzaj, np. owoce/warzywa lub jakąś cechę - wygląd, zapach, konsystencję. Zazwyczaj preferuje jedzenie wysoko przetworzone, takie jak: pszenne pieczywo, bułeczki maślane, herbatniki, makaron, frytki, paluszki rybne itp.

Dzieci mające problem z jedzeniem stosują wiele strategii unikania. Warto przyjrzeć się mowie ciała dziecka i zwrócić uwagę na to, jak zachowuje się ono podczas posiłku: czy jest spokojne, czy się wierci, unika patrzenia w talerz, milczy, czy pojawiają nerwowe nawyki - dotykanie ubrania, rękawa, próbuje często wychodzić do toalety. Wskazane zachowania mogą świadczyć o wysokim poziomie lęku, jaki wywołuje jedzenie.



# Smoczek i butelka

Przetrwale używanie smoczka oraz butelki ze smoczkiem również może zakłócać nabywanie przez dziecko prawidłowych nawyków związanych z jedzeniem.

Używanie smoczka i butelki w wieku przedszkolnym pociąga za sobą szereg negatywnych konsekwencji: wady zgryzu, nieprawidłowe ułożenie języka w jamie ustnej (brak pionizacji), nieprawidłowe oddychanie, nieprawidłowy sposób połykania, deformacje podniebienia, próchnica, wady wymowy, opóźniony rozwój mowy, problemy w jedzeniu.

# Do jakich specjalistów warto udać się z dzieckiem z zaburzeniami odżywiania?

Określenie przyczyny nieprawidłowości w jedzeniu wymaga wielospecjalistycznego spojrzenia. Niewątpliwie należy wykluczyć wszelkiego rodzaju ograniczenia dolegliwości, dlatego należy udać się do **gastrologa**. Warto też odwiedzić **logopedę**, który specjalizuje się w terapii karmienia. W wielu przypadkach konieczna będzie diagnostyka w kierunku **zaburzeń integracji sensorycznej**, która pozwoli ocenić, czy wybiórczość pokarmowa nie jest wynikiem nadwrażliwości bądź podwrażliwości w obrębie jamy ustnej. A jeśli czynnościom związanym z jedzeniem towarzyszy silny lęk warto skorzystać z pomocy **psychologa lub psychiatry**.

# Podsumowując

- ▶ Prawidłowe gryzienie, żucie, połykanie stanowią trening narządów artykulacyjnych. Jeśli wymienione czynności przebiegają normatywnie, zwiększa to szanse na ukształtowanie prawidłowego zgryzu, właściwej pozycji spoczynkowej języka, uzyskanie odpowiedniej sprawności motorycznej narządów mowy i ostatecznie wypracowanie prawidłowej artykulacji. Dlatego tak istotne jest kontrolowanie tego, co i w jaki sposób dziecko je.
- ▶ Wczesne wychwycenie nieprawidłowości zapobiega utrwalaniu nieprawidłowych nawyków, z którymi walka jest długa i trudna.
- ▶ Nauczyciel może być pierwszą osobą, która zwróci uwagę rodzica na problem. I pokieruje rodzica do odpowiednich specjalistów.

# Warto przeczytać:

- ▶ Baj - Lieder M. „O niejadkach słów kilka”
- ▶ Nosko-Goszczycka M. „O niejadkach. Poradnik dla rodziców i terapeutów”