Шкідливі звички, що можуть призвести до проблем із вимовою

Мовленнєві проблеми сьогодні – досить поширене явище серед дітей різного віку. У деяких випадках їм можна запобігти, якщо вчасно помітити і скорегувати порушення – неправильні м'язові повторювані рухи, що задіюють язик, губи, нижню щелепу. З цієї консультації ви дізнаєтеся про те, які дитячі звички можуть зашкодити правильному розвитку артикуляційного апарату.

НЕПРАВИЛЬНЕ ПОЛОЖЕННЯ ЯЗИКА ТА ГУБ

Варто занепокоїтись, якщо в стані спокою в дитини зазвичай відкритий рот, губи розімкнуті, а язик унизу впирається в зуби або лежить між ними. Постійно відкритий рот часто призводить до неправильного розвитку форми зубних дуг та обличчя. Можливі наслідки — витягнуте чи пласке обличчя (вертикальний тип росту), скошене підборіддя, мляві атонічні губи, викривлення зубного ряду, порушення прикусу.

Через низьке положення язика, його зміщення назад та вниз порушується й артикуляція. Навіть незначний, але постійний тиск язика на зуби та кістки щелепи може стати причиною значних деформацій і призвести до вертикального типу росту обличчя. За такого типу щелепа відходить назад, що впливає на величину і конструкцію горла, утруднюючи дихання.

У стані спокою в дитини мають бути зімкнені губи і розташований біля піднебіння язик.

ДИХАННЯ З ВІДКРИТИМ РОТОМ

Фізіологічно оптимальним є носове дихання, тому його слід усіляко заохочувати. Головні причини дихання ротом — закладений ніс (алергія, ГРВІ), утруднення дихання носом через лор-захворювання (хронічний риніт, запалення аденоїдів), викривлення носової перетинки, слабкість ротових м'язів або просто звичка.

Коли дитина постійно дихає ротом, її нижня щелепа не відчуває достатнього тиску від щік і обличчя. Формується так званий "аденоїдний" тип обличчя. Хронічні захворювання носової порожнини призводять до порушення або зниження фонематичного слуху, а відтак і мовлення. Поки дитина не опанує носове дихання, проблеми неправильної вимови не будуть повністю подолані.

ХАРЧОВА ВИБІРКОВІСТЬ

Харчова вибірковість дитини, що може бути зумовлена різними причинами (порушеннями травлення, сенсорної обробки), призводить до значного обмеження раціону. Брак вітамінів та мікроелементів у дитячому раціоні позначається на формуванні організму загалом та зубощелепної системи зокрема.

НЕПРАВИЛЬНЕ КОВТАННЯ

Під час ковтання язик має бути притиснутий до піднебіння. Саме таким чином сила м'язів язика підтримує та виштовхує верхню щелепу вперед, що сприяє її нормальному формуванню. Якщо ж язик розташований унизу, верхня щелепа опускається донизу й назад, а тиск язика на нижні зуби відсовує нижню щелепу вперед.

Від народження до 15 місяців щелепна система дитини функціонально пристосована до споживання їжі шляхом смоктання, а тому під час ковтання язик відштовхується від стулених губ. Такий тип ковтання називають інфантильним. З появою тимчасових молочних зубів формується основна функція зубощелепної системи — жування і соматичний тип ковтання. Кінчик язика при ковтанні відштовхується від зімкнених зубів переднього відділу твердого піднебіння, губи при цьому стулені. Але за неправильного ковтання зуби розімкнені, язик проштовхується вперед і розміщується між ними. Неправильне положення язика під час ковтання спричиняє проблеми з вимовою звуків.

СМОКТАННЯ ГУБ, ЯЗИКА, ПАЛЬЦЯ, СОСКИ

Найчастіше відхилення в розвитку артикуляційного апарату виникають у період формування "молочного прикусу", якщо в дітей закріплюються шкідливі звички смоктання пальця, язика, прикушування щік, губ.

Під час вимовляння більшості звуків язик розташовується на піднебінні. Якщо він постійно прокладається між передніми або боковими зубами, не лише порушується вимова — можуть також викривлюватися зуби і змінюватися пропорції обличчя.

Звичка смоктати або ковтати з прокладанням язика між зубами деформує зуби та щелепу і згодом призводить до мовленнєвих порушень.

«ЛЕДАЧЕ» ЖУВАННЯ

Уникання твердої їжі залишає жувальні м'язи без навантаження і може провокувати вертикальний тип росту обличчя. Такі звички формуються, коли малюка починають привчати до звичайної їжі. До 15 місяців у дитини фізіологічним є смоктання, а рефлекс ковтання ще не відпрацьований. Якщо дитину довго годували перетертою їжею, є вірогідність, що при ковтанні вона прокладатиме язик між зубами, а відтак порушуватиметься вимова звуків. Навантаження на зуби сприяє їх прорізуванню та допомагає правильно розвинути щелепу.

НЕХТУВАННЯ ЗДОРОВ’ЯМ ТИМЧАСОВИХ ЗУБІВ

Однією з причин ускладнення фізіологічного розвитку зубощелепного апарату дитини часто буває невчасне звернення за стоматологічною допомогою. Нехтування здоров'ям тимчасових зубів у дітей призводить до їх ранньої втрати, що створює умови для значних змін у жувальному апараті.

Порушується анатомічна й функціональна єдність зубних рядів, жувальних м’язів та скронево-нижньощелепного суглоба. Може відбуватися зсув сусідніх зубів на місце видаленого або неправильне розташування в зубній дузі постійних зубів.

Язик розмішується у дефекті зубного ряду, спотворюючи таким чином вимову звуків та стимулюючи формування патологічного відкритого прикусу.

НЕДОСТАТНЯ РУХЛИВІСТЬ М’ЯЗІВ ГУБ І ЯЗИКА

Ще один чинник, що викликає стійкі порушення у вимові звуків, — недостатня рухливість органів артикуляції або порушення м’язового тонусу. Найчастіше причиною тут виступають наявні парези (слабкість) м’язів губ або окремих м’язових груп язика (кінчика, бічних країв, спинки).

Про слабкість м’язів свідчать такі прояви: нездатність витягнути губи вперед — вони залишаються майже нерухомими або їхні рухи хаотичні; асиметричність усмішки при розтягуванні губ у сторони; нездатність зробити язик широким або його девіація (відхилення) в один бік; мимовільне загинання кінчика язика на нижню губу при висовуванні його з рота; нездатність підняти кінчик язика до верхньої губи без допомоги нижньої, тремтіння, хаотичне посмикування м’язів.

ЗВИЧКА СПАТИ В ОДНІЙ ПОЗІ

В ортодонтії велика увага приділяється звичному положенню тіла, особливо голови, під час сну. Звичка спати в одній позі — тільки на спині, на животі або на боці, зі схиленою на груди головою із підкладанням під щоку руки — сприяє несиметричному розвитку щелеп, звуженню їх або зсуву нижньої щелепи в той чи інший бік. Наслідками можуть бути недорозвинення нижньої щелепи, звуження та деформація зубних дуг, відкритий прикус, що, звісно, негативно позначається на вимові.