

## **Co to jest pionizacja języka?**

Jest to zjawisko polegające na przemieszczaniu się przedniej części języka w kierunku wałka dziąsłowego („odwrócona górka” na podniebieniu górnym, tuż za górnymi siekaczami), w czasie najważniejszych czynności wykonywanych przez język, czyli połykania oraz artykulacji.

**Pozycja języka spionizowanego** wygląda następująco: część grzbietowa opiera się o podniebienie, a brzegi boczne i koniec języka opierają się o górny łuk zębowy.

Pionizacja języka następuje wraz ze zmianą sposobu połykania - niemowlęcego na dorosły. Proces ten rozpoczyna się ok. 6 miesiąca życia (po wyrośnięciu dolnych siekaczy) i trwa najpóźniej **do 3 r.ż** (do pojawienia się pełnego mlecznego uzębienia).

### **Jakie mogą być konsekwencje braku pionizacji języka?**

- nadmierne ślinienie się (słaby, niespionizowany język nie daje rady w odpowiednim tempie odprowadzić śliny do przewodu pokarmowego);
- dysfunkcje połykania (powyżej 3 r.ż. dziecko wciąż połyka w sposób niemowlęcy: doprzedni ruch języka w stronę zębów i mocna praca warg oraz policzków, nie rozwija się dojrzały sposób połykania);
- wady zgryzu (język pcha się na zęby);
- wady wymowy.

### **Co utrudnia pionizację języka?**

- skrócone wędzidełko podjęzykowe (uniemożliwia uniesienie języka ku górze);
- zbyt długie utrzymywanie smoczków, gryzaczek, ssanie palca, inne parafunkcje;
- zbyt długie utrzymywanie karmienia przez butelkę ze smoczkiem;

- używanie kubków niekapków;
- obniżenie napięcia mięśniowego w obrębie jamy ustnej.

### **Jak ćwiczyć z dzieckiem prawidłową pionizację języka?**

Dużo propozycji ćwiczeń:

<http://www.logotorpeda.pl/pionizacja-jezyka/>

<https://www.logotorpeda.com/wady-wymowy/moje-dziecko-pionizowac-jezyk-jak-to-robic/>

<https://domologo.pl/logopedia/cwiczenia/cwiczenia-artykulacyjne/cwiczenie-pionizacji-jezyka-worek-pelen-niespodzianek/>

Jeśli dziecko nie do końca wie co zrobić, nie potrafi unieść języka lub unosi go tylko nieznacznie, ruchy artykulacyjne wydają się chaotyczne, niedbałe, przypadkowe, spróbujcie poćwiczyć w domu i zaplanujcie konsultację z logopedą, który oceni problem i poszuka przyczyny takiego stanu.

Źródło:

*E.Rycombel, Pionizacja języka [w:] Pionizacja języka – ćwiczenia logopedyczne, Raabe, Warszawa 2003.*

<https://slonecznypromyk.pl/fileget/pionizacja-jezyka.pdf>

<https://loogomowa.pl/jezyk-hop-do-gory-pionizacja-wazna-sprawa/>

*I.Styczek, Logopedia, PWN, Warszawa 1981*