



Videók a neten

Egy brit logopédus, Mike Mew mutatta be tavaly a közösségi médiában a nyelvlökéses nyelés jelenségét, így széles körben ismertté vált a probléma és a kezelése.

+ A jelenség kezelésére kidolgozott technikáját videóban is szemléltette. A felvételen azt látni, hogy miként lehet a megfelelő nyelvtartás segítségével helyesen nyelni. + A logopédus és az ugyancsak szakmabeli édesapja, John Mew vallják, hogy saját technikájukkal még az állkapocs formáját is meg lehet változtatni.

Foglalkozni kell a furcsa nyeléssel

NYELVLÖKÉSES NYELÉS – A KIFEJEZÉS MÉG VISZONYLAG ISMERETLEN, HOLOTT A JELENSÉGGEL MINDENKI TALÁLKOZOTT MÁR ISMERŐSEI KÖRÉBEN. LÁSSUK, MIRŐL ISMERHETŐ FEL, HOGYAN ORVOSOLHATÓ!

Mindenki tud nyelni, de tévedés azt gondolni, hogy mindenki helyesen csinálja. Sokan egy csecsemőkorból visszamaradt ösztön miatt rosszul nyelnek. Ebből fejlődik ki az úgynevezett nyelvlökéses nyelés, amely rossz beidegződésen alapul. Legszembetűnőbb jele, hogy nyelés közben rossz helyen van a nyelv, és szájlégzéssel párosul. Mindez egy, a csecsemő- és kisgyermekkorban természetes izomműködésen alapul, mely – ideális esetben – mire a vegyes fogazat kialakul, megszűnik. Csecsemőkorban még mindenki a száján át lélegzik, az átállás az orrlégzésre – amely helyes és kívánatos – a legtöbb embernél négy-öt éves korra következik be. Akiknél nem, azoknál nagy eséllyel nyelvlökéses nyelés alakult ki.

Gyakoribb, mint gondolnánk

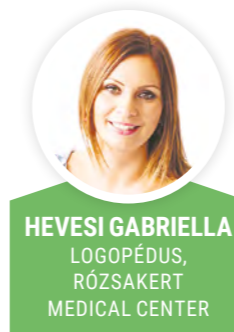
– A fogorvosi páciensek, a fogszabályozásra várók egyharmadánál fordul elő nyelvlökéses nyelés – mondja dr. Balla László fogorvos, fogszabályozási specialista, a téma hazai szakértője.

Nyelvlökéses nyelés során a nyelv minden nyeléskor előretüremkedik. Emiatt a két fogsor nem záródik, a nyelv pedig a fogakhoz támaszkodik, gyakran be is csúszik a két fogsor közé, és láthatóvá válik. A nyelvlökéses nyelés mint komplex jelenség egyrészt fogászati ellátást, precíz fogszabályozást igényel, másrészt hónapokon át tartó munkát jelent logopédus segítségével.

– Nyelvlökéses nyelés esetén felborul az archban az izomegyensúly, egyes izmok túlságosan megfeszülnek,



DR. BALLA LÁSZLÓ
FOGSZABÁLYOZÓ
SZAKORVOS,
WWW.DOCTORDENT.HU



HEVESI GABRIELLA
LOGOPÉDUS,
RÓZSAKERT
MEDICAL CENTER

mások túlságosan elernyednek. Ez a helytelen beidegződés harapási rendellenességekhez, szabálytalan fognövekedéshez, az arcforma megváltozásához és beszédhibához vezethet. Előfordulhat, hogy már kicsi korban jelentkezik a horkolás, ami miatt kialvatlan lesz a gyermek. Árulkodó jel lehet a rossz tartás, de akár a fejfájás is – fejt ki a szakember. – Fogszabályzó orvoshoz azért kell fordulni, mert ő tud olyan fogszabályzó készüléket adni, amely kiegészíti a logopédiai terápiát. 7-8 éves korban face former vagy miofunkcionális tréner használata javasolt, melyek segítenek a nyelv pozicionálásában, a fogívek fejlődésében, az orrlégzés kialakításában, a szájizmok erősítésében, valamint a fogak sorba rendezésében. 10-12 éves kortól inkább rögzített fogszabályozós terápiát alkalmazunk. Léteznek már új generációs rögzített fogszabályzók, alkalmazásukkal sok esetben elkerülhetők az egyébként ilyenkor szokásos foghúzásos technikák. Ilyen például az általam is favorizált Damon-rendszer, ahol személyre szabott készüléket kap a páciens.

Nem csak gyerekkorban

Tévedés lenne azt hinni, hogy a nyelvlökéses nyelés kizárólag a gyerekeket érinti, legalább annyi felnőtt is küzd a problémával. Jó hír azonban, hogy a teljes körű terápia felnőttkorban is elkezdhető, és jelentős javulást lehet elérni. A fogorvos állítja fel a diagnózist, majd a fogszabályozás következik. A komplex terápia kizárólag más szakemberek, logopédus, gyógytornász munkájával együtt hatásos. Sok esetben még tartásjavító torna is szükséges.

Logopédiai munka

A logopédus Hevesi Gabriella teljes körű állapotfelmérést végez, és az egyórás vizsgálat során a legapróbb részleteket is megkérdezi a szülőktől.

– A születéskori oxigénhiányos állapot következtében megeshet, hogy tónustalanabbá válnak az izmok, így a nyelvtest is, amely hatalmas izomtömeg. Az is fontos, hogy



Nagy erő hat rá

Felmerülhet a kérdés, a helytelen nyelés hogyan tudja ennyire károsan befolyásolni például a fogsort. A jelenség megértéséhez álljon itt néhány számadat.

+ Percenként egyszer, de beszéd, evés-ivás során többször is nyelünk. Ez a szám egyetlen nap alatt akár 1000-2000 is lehet. A különböző erők, ennélfogva a helytelen nyelés is, az állkapocsokra és a fogakra naponta 1000-2000 alkalommal is hatást gyakorolhatnak. + Az elülső fogak elmozdulásához csupán 1,7 grammnak megfelelő nyomóerő is elegendő, ehhez képest az alsó ajak 100-300 grammnyi befelé ható, a nyelv pedig 500 grammnyi kifelé ható erő kifejtésére képes.



a gyermek milyen táplálást kapott születése után, hiszen szoptatás során a nyelvizom aktívabban viselkedik, mint cumizás közben. Ráadásul a cumizás, az ujjszopás fenntartja a csecsemőkori nyelési reflexeket, amelyeket bizonyos idő elteltével le kellene vetkőzni – magyarázza a logopédus. Azt is hangsúlyozza: amíg a szájlégzés fennáll, lehetetlen a helyes nyelési folyamatot megtanulni, tehát a szakember legelső feladata az orrlégzésre való átszoktatás.

Szakértőnk azt is kiemeli, hogy a javításhoz nagyon fontos a helyes testtartás.

– A kettős csigolya mozgatja a fejet, ez az izomerő hatással van a rágóizomokra, az arcizmokra és a nyelv pozíciójára is – magyarázza a logopédus.

A terápiában az orrlégzés automatizálását követően a helyes nyelést kell megtanítani, célirányos nyelv- és ajakizom-erősítő gyakorlatok segítségével.

– Heti rendszeres foglalkozásokkal és napi gyakorlással egy évig is eltarthat a kezelés. Mindehhez komoly elszántság és kitartás, nem mellesleg rendkívül jó háttértámogatás is szükséges. Mivel lényeges a belső motiváció, nagyon meg kell gondolni a terápia elkezdésének az időpontját – hívja fel a figyelmet.

Hevesi Gabriella szerint a szülőknél mindeképp javasolt logopédushoz vinniük a gyereket, ha sokat bambul, vagy nyitott szájjal figyel. Az is a vizsgálatra ad okot, ha a két fogsor között kilóg a nyelve, vagy épp nehezen és keveset nyel. Az időn túl cumizó vagy ujjszopó gyerek is figyelemfelkeltő lehet, hiszen így fenntarthatja a csecsemőkori nyelési reflexet.

– Ne feledjük, egy szokás kialakításához huszonegy napra van szükség! Mindennap kell gyakorolni, hogy beépüljön a helyes viselkedésforma – összegzi a szakember.

Beszterczey Judit



MIT ÜZEN A TESTE?

Az astronnet.hu internetes oldalon található horoszkópokból megtudhatja, hogyan hatnak a bolygóállások az egészségi állapotára,

valamint az egészséges táplálkozásról és a gyógynövények erejéről szóló érdekes cikkeket is olvashat.