

# Najważniejsza umiejętność!

## - Pozycja spoczynkowa języka / pionizacja języka

Wielu z Państwa z pewnością słyszało o pionizacji języka, lub inaczej pozycji spoczynkowej języka. Z pewnością jednak zadajecie sobie pytanie: Co to jest?, O co tyle hałasu?, Jak ćwiczyć?, Jak rozpoznać?

Otóż dobrze spionizowany język wpływa na zdrowie i funkcjonowanie!

## - Co to jest?

Pionizacja to z pozoru bardzo prosta umiejętność unoszenia czubka języka (apexu) do wąłka dziąsłowego – a dokładniej do miejsca za górnymi siekaczami. Brak tej umiejętności jest niestety obserwowany u coraz większej liczby dzieci i jest jednym z najczęstszych powodów wad wymowy.

## - Po co pionizować?

Brak właściwego ułożenia języka w jamie ustnej w stanie spoczynku powoduje wadliwe funkcjonowanie aparatu mowy:

- Niewłaściwy tor oddechowy (oddychanie przez usta)
- Nieprawidłową pozycję spoczynkową
- Nieprawidłowe połykanie
- Wady wymowy
- Wady ortodontyczne

## - Co jest powodem nieprawidłowej pozycji spoczynkowej języka?

- Przeciągające się w czasie ssanie smoczka,
- Ssanie kciuka,
- Częste i długotrwałe przeziębienia i oddychanie przez usta, alergie,
- Słabe napięcie mięśniowe na twarzy,
- Skrócone wędzidełko,
- Zaburzenia anatomiczne jamy ustnej, rozszczepy podniebienia,
- Powiększone migdały, przerost trzeciego migdała,
- Brak poprawnego rozszerzania diety, szczególnie unikanie pokarmów stałych, twardszych.