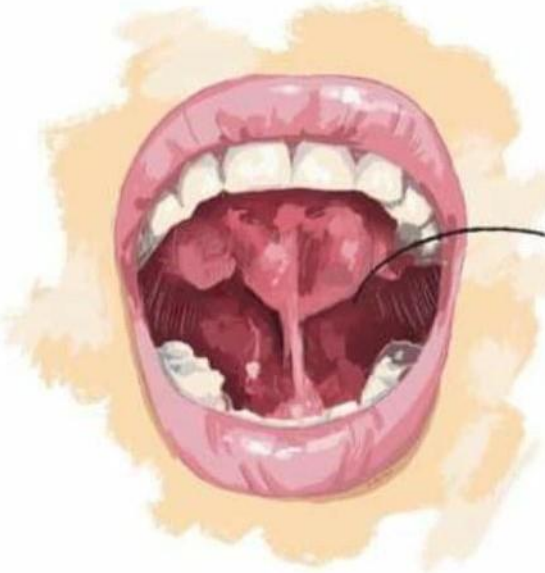


PRAWIDŁOWA POZYCJA SPOCZYNKOWA JĘZYKA



Język jest szeroki i spoczywa za górnymi siekaczami. Jest również przywarty do podniebienia w $\frac{3}{4}$ długości jego przedniej powierzchni grzbietowej.

NIEPRAWIDŁOWA POZYCJA SPOCZYNKOWA JĘZYKA



Język jest ułożony na dnie jamy ustnej.



Pozycja spoczynkowa języka vs oddychanie



język na dole



oddech przez usta



język u góry



oddech przez nos



prawidłowa pozycja spoczynkowa języka = prawidłowy oddech!

Neurologopeda Katarzyna Przewoźniak

W jaki sposób ustawienie języka wpływa na nasz oddech? 🤔

Jeśli chcesz się przekonać i masz wolne 10 sekund, wykonaj mały test:

- 1 Zatkaj nos i weź kilka oddechów przez usta 😬
- 2 Ułóż język swobodnie na podniebieniu, tak by jego boki przylegały do wewnętrznych powierzchni górnych zębów, a czubek był lekko oddalony od górnych siekaczy ↑
TOP
- 3 Spróbuj teraz wziąć oddech przez usta 😬

! Zaniechaj dalszych prób, gdy poczujesz narastający dyskomfort spowodowany brakiem dopływu tlenu 😱😄

Jaki jest wniosek? Nie da się! 🙄

A zatem prawidłowe ustawienie języka to również prawidłowy oddech 🌬️😌✓

NIEPRAWIDŁOWOŚCI POZYCJI SPOCZYNKOWEJ JĘZYKA MOGĄ PROWADZIĆ DO:



powstawania
wad zgryzu



trudności
polykania



powstawania
wad wymowy



problemów
z gryzieniem
i zuciem



nieprawidłowego
toru oddechowego
(ustnego)



problemów
ze stawem
skroniowo-
zuchwowym