

NYELVLÖKÉSESEK NYELÉS ÉS KEZELÉSE



Készítette:
Domiter Anita
okleveles gyógypedagógus,
logopédus

HELYES NYELÉS



NYELVLÖKÉSESES NYELÉS

- Naponta 1000-2000 alkalommal nyelünk
- Helyes nyelés: harmonikus arcfejlődés, szabályos fogazat
- Nyelvlökéses nyelés: harapási rendellenességek, fogazati eltérések és beszédhibák alakulhatnak ki

NYELVLÖKÉSESES NYELÉS

- Csecsemőkorban természetes
- Anyamellről való táplálás csak így lehetséges
- 5 éves korra fokozatosan megszűnik
- Ha a vegyes fogazat kialakulása után is fennáll, kórosnak tekinthető



NYELVLÖKÉSESES NYELÉS HATÁSA A FOGAZATRA



Helytelen nyelés során a nyelv előre nyomja a fogakat, ezzel maradandó fogazati elváltozásokat okozva.




Nyelvvelőkésekes nyelés során a nyelv a fogakra nyomóerőt fejt ki.

HELYES ÉS HELYTELEN NYELÉS

- Lehet, hogy Te is rosszul nyelsz, és nem is tudsz róla:

<https://www.youtube.com/watch?v=-OZc-3wbAOc>

HELYES NYELÉS ELLENŐRZÉSE

- A száj általában kissé nyitva van
 - Evés közben csámcsogás jellemző
 - Nyeléskor kis ráncok jelennek meg a száj körül
 - Nyeléskor a nyelv a két fogsor közé csúszik
 - Rés vagy egyéb eltérés látható a fogsorban
- 

HELYES NYELÉS ELLENŐRZÉSE

- Ha az előző kérdésekre adott válaszok többsége IGEN



- Érdemes felkeresni

- logopédust
- fogszabályozó szakorvost
- a két szakterület együttműködésével lehet sikeres eredményt elérni

NYELVLÖKÉSES NYELÉS FOGÁSZATI KEZELÉSE

➤ Myofunkcionális tréner



NYELVLÖKÉSEES NYELÉS FOGÁSZATI KEZELÉSE

➤ Fogszabályozás

előtte



utána



A nyitott harapás, az egyik legmakacsabb fogazati eltérés.

NYELVLÖKÉSES NYELÉS LOGOPÉDIAI KEZELÉSE

➤ Ajak- és nyelvgyakorlatok

(Grimassimix társasjáték)

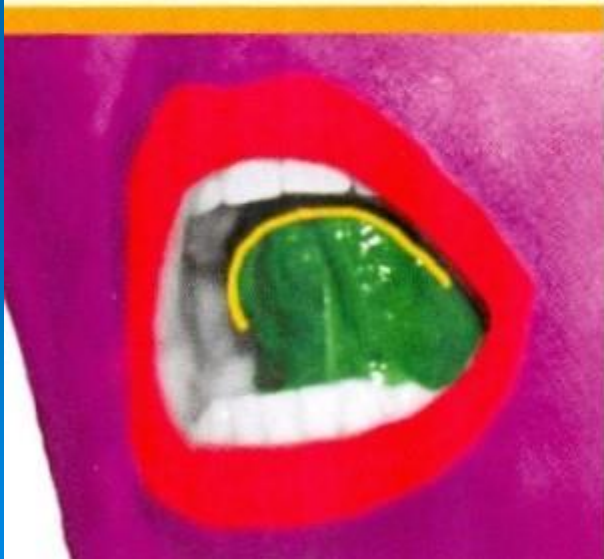


NYELVLÖKÉSEES NYELÉS LOGOPÉDIAI KEZELÉSE

➤ Helyes nyelés elsajátítása

- nyálnyelés
- nyelj 2 alkalommal 3-at!
- Szívj egy kis folyadékot össze a szádban csukott szájjal!

Nyomd fel a kanál alakú nyelvvedet nyállal együtt a felső szájpadláshoz és nyitott szájjal küldd hátra a folyadékot! Nyelj nyitott szájjal!



NYELVLÖKÉSESES NYELÉS LOGOPÉDIAI KEZELÉSE

➤ Helyes nyelés elsajátítása

▶ nyelésedzés

◆ Vegyél egy kis korty joghurtot/pudingot/levest a szádba. Zárd a hátsó fogaidat és az ajkadat, lazán!

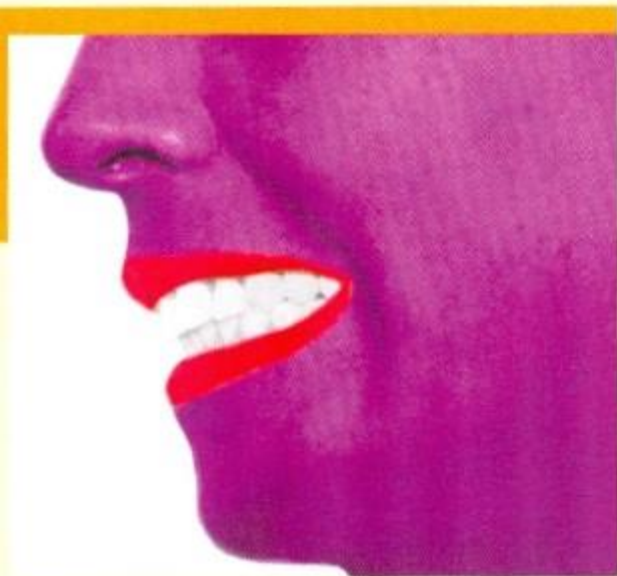
Juttasd a szádban lévő sűrű kortyot a kanál nyelvedbe és azt szorítsd a felső szájpadrólódra.

Nyisd és csukd 3-szor a szádat úgy, hogy a sűrű folyadék és a nyelved fent marad

✘ Tartsd meg 10 mp-ig!

◆ Szívj és nyelj helyesen: zárt fogsor, nyitott ajkak (nincs szürcsölés).

✘ 3 falat



NYELVLÖKÉSEES NYELÉS LOGOPÉDIAI KEZELÉSE

- A gyakorlás a logopédus tanácsai szerint történjen
- Támogató családtag segítsen
- Helyes testtartás betartása fontos
- Kitartásra és rendszerességre van szükség
- Célszerű minden nap, de legalább heti 5x gyakorolni

NYELVLÖKÉSES NYELÉS LOGOPÉDIAI KEZELÉSE

- Logopédiai foglalkozás videón:

<https://www.youtube.com/watch?v=KXnt60NuB6M>

FELHASZNÁLT FORRÁSOK

- Fung Emília és Kovács Andrea (2016): Mackógyógytorna a helyes nyelésért. Mackórendelő (K&J Vital Kft.)
- Nagy Gabriella és Havadi-Nagy Marian: A nyelvlökéses nyelés elméleti háttere és gyakorlatorientált terápiája c. tanfolyam anyagai
- <https://www.nyelvlokeses-nyeles.hu/nyelvlokeses-nyelesrol/>
- https://www.doctordent.hu/nyelvlokeses_nyeles/