

Czy odżywianie dziecka ma wpływ na rozwój mowy?

Logopedzi twierdzą, że mowa jest gościem w jamie ustnej, a to dlatego, że pierwotna funkcja jamy ustnej to spożywanie pokarmu. Nie jest ważne jakie pokarmy dziecko spożywa, ale w jakiej formie. Jama ustna jest odcinkiem układu pokarmowego i wszystkie ruchy jej narządów służą przede wszystkim pobieraniu, formowaniu i mechanicznemu rozdrabnianiu pokarmów. Jednocześnie te ruchy są treningiem mięśni, które odpowiadają za artykulację poszczególnych głosek. Dlatego też dla prawidłowego rozwoju narządów jamy ustnej ważne jest naturalne odżywianie dziecka, czyli przede wszystkim karmienie piersią – jednak nie dłużej niż do końca pierwszego roku życia. Należy stopniowo wprowadzać pokarmy stałe zgodnie z zaleceniami pediatry.

Podczas ssania piersi rozwija się i wzmacnia mięsień okrężny warg i mięśnie żwaczowe. Prawidłowo kształtuje się podniebienie twarde. Rozwijają się mięśnie mimiczne twarzy i prawidłowy zgryz. Opór brodawki zmusza dziecko do zwiększenia wysiłku, co z kolei lepiej przygotowuje narząd żucia do wykształcenia się umiejętności żucia pokarmów. W karmieniu przez smoczek sposób ssania jest nieco inny, ogólnie mówiąc, wymaga mniejszego wysiłku od dziecka, ponieważ w czasie spożywania pokarmu z butelki przez smoczek dziecko nie wykonuje ruchów żujących, a jedynie ssące. Dla prawidłowego rozwoju narządów mowy ważny jest także sposób połykania. Im dłużej dziecko jest karmione piersią lub butelką ze smoczkiem, tym bardziej utrwala się nawyk połykania niemowlęcego z językiem ułożonym pomiędzy zębami. Taka pozycja języka utrudnia rozwój artykulacji tych głosek, których cechą charakterystyczną jest wzniesienie przedniej części języka do górnego wałka dziąsłowego, czyli głosek: l, r, sz, ż, cz, dż. Ponadto taka pozycja języka sprzyja rozwijaniu się wady artykulacji, czyli międzyzębowej wymowie wielu głosek, na przykład: t, d, n, s, z, c, dz. Wymowa międzyzębowa jest najczęściej spotykaną wadą wymowy, często trudną do usunięcia. Ponadto wiele osób dorosłych ma problemy z prawidłową wymową głoski r (tę wadę nazywa się rotacyzmem lub reraniem), co jest zazwyczaj konsekwencją zbyt późno podjętych działań logopedycznych lub niezakończonych terapii.

Bardzo dużą szkodę dla rozwoju prawidłowej artykulacji ma także zwyczaj mówienia ze smoczkiem w buzi. Nie można przy takiej dodatkowej przeszkodzie, prawidłowo artykułować głosek. Do wykształcenia się wady wymowy jest już blisko.

Mniej więcej w drugiej połowie pierwszego roku życia narządy jamy ustnej są gotowe do spożywania innych pokarmów niż mleko. Dla właściwego rozwoju tych narządów ważna jest nie tylko ilość i jakość jedzenia, lecz także jego konsystencja i sposób połykania. W tym czasie można już karmić dziecko łyżeczką, co będzie korzystne dla prawidłowego rozwoju narządów jamy ustnej. Początkowo konsystencja pokarmu musi być jednolita i gładka, ponieważ maleństwo nie poradzi sobie z rozgnieceniem grudek pokarmu. Stopniowo, w miarę treningu i poprawy sprawności dziecka w jedzeniu łyżeczką, należy zagęszczać pokarmy, by prowokować dziecko do ich przeżuwania. W okresie wyrzynania się zębów mlecznych należy podawać pokarmy coraz bardziej zróżnicowane pod względem konsystencji. Po wyrznięciu się zębów mlecznych dziecko może jeść pokarmy twardsze i samodzielnie odgryzać kąski (odgryzać, a nie odrywać!). Warto także pozwalać dziecku na samodzielność podczas jedzenia. Dobrze, by maluch sam wkładał pożywienie do buzi – jest to doskonałe ćwiczenie koordynacji wzroku i ruchu rąk.

Pamiętaj! Długotrwałe podawanie dziecku pokarmów miękkich i papkowatych pozbawia narządy mowy naturalnego treningu koniecznego w późniejszym okresie do wytworzenia wielu skomplikowanych ruchów przy artykulacji głosek. Wiotkie wargi, słaby, „leniwy” język, osłabione mięśnie żuchwy, wada zgryzu to rezultat smoczków i papek. Wada zgryzu to także zwykle przyczyna zdeformowanej wymowy. Aby wyrównać te nieprawidłowości,

konieczna jest pomoc logopedy (w przypadku zaburzeń mowy) lub ortodonty (przy nieprawidłowym zgryzie).

Opracowanie na podstawie literatury i źródeł internetowych – B. Pawłowska