Ćwiczenia żuchwy

Ćwiczenia żuchwy /szczęki dolnej/ mają na celu usprawnianie motoryki ogólnej narządu oraz ćwiczenie układów /pozycji żuchwy/ potrzebnych do artykulacji poszczególnych dźwięków. Ćwiczenia te prowadzamy bardzo delikatnie i ostrożnie. W przypadku dzieci, u których zdiagnozowano wadę zgryzu lub istnieje podejrzenie jej istnienia, wskazane jest skonsultowanie rodzaju i zakresu ćwiczeń prowadzonych z dzieckiem z lekarzem ortodontą.

Przykłady ćwiczeń:

- opuszczanie żuchwy jak podczas wymowy głoski /a/ oraz unoszenie jej do góry
- wykonywanie żuchwą ruchów poziomych /w prawą i w lewą stronę/ raz z wargami rozchylonymi, raz z zamkniętymi
- wykonywanie żuchwą ruchów do przodu i do tyłu
- kolejne wykonywanie ruchów żuchwą w prawą i w lewą stronę a następnie do przodu i do tyłu przy otwartych ustach i płasko ułożonym na dnie jamy ustnej języku
- przy zamkniętych ustach wykonywanie powolnych kolistych ruchów żuchwy raz w jedną, raz w drugą stronę /np. naśladowanie krowy żującej trawę/
- ruszanie żuchwą na wszystkie strony /zabawa w „małpie minki”/
- wsuwanie dolnej wargi pod górne zęby a następnie nagryzanie dolnej wargi jak najgłębiej /zabawa pt. „wielbłąd”/
- wysunięcie żuchwy do przodu a następnie nagryzienie dolnymi zębami górnej wargi oraz „masowanie jej” dolnymi zębami
- wysunięcie żuchwy do przodu a następnie poruszanie dolnymi zębami po górnej wardze
- cofnięcie żuchwy a następnie poruszanie górnymi zębami po dolnej wardze oraz brodzie
- naśladowanie żucia gumy lub jej żucie
- opuszczanie żuchwy przy zwracaniu uwagi na szerokie otwieranie ust /najpierw powolne a potem nieco szybsze/
- kilkukrotne naśladowanie ziewania lub ziewnie
- rytmiczne przesuwanie żuchwy przy szeroko otwartych ustach na boki
- powolne opuszczanie szczęki przy czubku języka ułożonym na podniebieniu za górnymi jedynkami
- jedzenie /gryzienie/ twardszych pokarmów.

Ćwiczenia żuchwy wykonujemy przed lustrem zwracając uwagę na prawidłową postawę ciała.

Materiały źródłowe:

- *Edu Sensus, Ćwiczeń stos i labiogramy*

- www.tutmed.pl/cwiczenia-na-staw-skroniowo-zuchwowy/
- www.edukacja.edux.pl/p-3973-cwiczenia-zuchwy-i-cwiczenia-warg.php
- http://ps13.kielce.eu/sites/default/files/pliki/cwiczeniazuchwyipodniebieniamiekkiego-ppp.pdf

Opracowanie: neurologopeda Alicja Janecka