**Jak zapobiegać wadom zgryzu, aby mowa dziecka rozwijała się prawidłowo?**

Niewielu rodziców wie o tym, że wady zgryzu mogą wpływać na rozwój mowy dziecka. Choć istnieje grupa osób, która pomimo wady zgryzu nie ma rażącej wady wymowy, to jednak znaczny odsetek ludzi z nieprawidłowościami w obrębie żuchwy i uzębienia posiada problemy artykulacyjne tj. problemy prawidłową artykulacją wielu głosek.

**Ssanie piersi kształtuje zgryz dziecka**

Nie bez powodu jednym z argumentów przemawiających za karmieniem piersią jest zapobieganie wadom zgryzu dzieci. Buzia niemowlęcia, karmionego w ten sposób, układa się w fizjologicznej, naturalnej pozycji. Znaczenie ma też fakt, że mleko z piersi nie płynie samo: by się najeść, niemowlę musi napracować się ustami, dzięki czemu mięśnie dolnej i górnej szczęki prawidłowo się rozwijają i są w stanie utrzymać kości we właściwej pozycji. Karmienie butelką nie zawsze daje identyczne efekty – mleko ze smoczka zwykle płynie szybko, dziecko ssie bez trudu, przez co mięśnie żuchwy są słabiej wykształcone. Dlatego jeśli karmisz sztucznie, koniecznie zwróć uwagę na dwie sprawy. Po pierwsze, kształt smoczka – by szczęka dziecka układała się w prawidłowy sposób, smoczek musi mieć kształt kobiecego sutka (szeroką podstawę, wąski czubek) i tak jak on „pracować”, to znaczy wydłużać się, kiedy malec ssie, i powracać do pozycji wyjściowej, gdy przełyka. Znaczenie ma też rozmiar dziurki w smoczku – mleko nie powinno cieknąć z niego bez przeszkód, bo nie będzie to dobre dla żuchwy niemowlęcia. Dlatego smoczek zawsze dobieraj do wieku dziecka. Upewnij się również, że po odwróceniu butelki z mlekiem do góry dnem mleko nie cieknie z niej strumieniem, tylko powolutku kapie (albo w ogóle nic z niej nie wycieka).

**Ssanie smoczka czy kciuka?**

2-3-miesięczne dziecko może zacząć ssać paluszek lub róg kocyka. W ten sposób zaspokaja naturalną potrzebę ssania. Zaniknie ona ok. 18. miesiąca. Jeśli twój maluch ma nasilony odruch ssania, daj mu smoczek-uspokajacz. Zwróć uwagę, by - podobnie jak smoczek do butelki - miał atest stomatologiczny.

**Żucie i gryzienie ma wpływ na zęby dziecka**

Gdy do menu dziecka wprowadzisz już stałe pokarmy, zadbaj o to, by stopniowo zmieniać ich konsystencję na taką, która wymaga żucia, a potem gryzienia. To konieczne, by prawidłowo ukształtował się **zgryz dziecka** i aparat mowy niemowlęcia. Od tego, kiedy dziecko zacznie żuć i gryźć, zależy, kiedy zacznie mówić, bo gdy gryzie (a nie połyka) pokarm, pracuje cały kompleks mięśni żuchwy, które dzięki temu rozwijają się i wzmacniają. Te same mięśnie będą mu potem potrzebne do mówienia. Dlatego kiedy tylko przyjdzie na to czas, zmieniaj konsystencję pokarmów – coraz mniej rozdrabniaj zupki, podawaj do rączki chrupki ryżowe i kukurydziane, herbatniki, kawałek jabłka, potem marchewki.

**Niekorzystne nawyki**

Starsze dzieci nie powinny wkładać do ust i żuć zabawek. Inne niekorzystne nawyki to ssanie wargi, przygryzanie policzka od wewnątrz, obgryzanie paznokci, gryzienie kredki czy ołówka. Mogą doprowadzić do nieprawidłowego ustawienia zębów. Jak je wyeliminować? Nie jest to łatwe, ale odwracanie uwagi i uczenie innych form rozładowywania emocji (np. trzymanie w dłoni gumki do włosów czy piłeczki antystresowej) zazwyczaj przynosi skutek.

**Żucie pokarmów powinno odbywać się prawa i lewą stroną**

Preferencja jednej ze stron może prowadzić do wad poprzecznych zgryzu.

**Higiena**

Pamiętaj o higienie zębów i lecz próchnicę. O zęby mleczne trzeba dbać co najmniej tak jak o stałe. Konieczna jest codzienna higiena, regularne przeglądy stomatologiczne i wypełnianie ubytków. Przedwczesna utrata zębów mlecznych może zaburzać wyrzynanie się i ustawienie zębów stałych.

**Dobra odporność i oczyszczanie nosa**

Zdarza się, że u dzieci często zapadających na infekcje górnych dróg oddechowych rozwijają się wady zgryzu spowodowane oddychaniem przez usta. To kolejny argument za tym, aby wzmacniać odporność dziecka. Kiedy ma katar, dbaj o higienę nosa, zwłaszcza przed snem. Sól fizjologiczna, spacery, wietrzenie i nawilżanie powietrza mogą w tym pomóc.

**Położenie języka w jamie ustnej**

Dzieci rodzą się z tzw. niemowlęcym typem połykania: przełykając mleko, wsuwają język między górne a dolne wały dziąsłowe. Dzięki takiemu uszczelnieniu buzi mleko się nie wylewa. Ten odruch zanika, gdy malec ma ok. 2 i pół roku. U części dzieci wysuwanie języka do przodu przy połykaniu śliny utrzymuje się dłużej. Jeśli twoje dziecko ma już trzy lata i widzisz, że jego język wciąż się nie cofnął, warto nad tym popracować, inaczej nawyk może przyczynić się do rozwoju wad wymowy i wad ortodontycznych. Zaproponuj proste ćwiczenia, np. kląskanie lub ssanie malutkiego cukierka (chodzi o to, żeby jak najdłużej trzymać go w buzi i przytrzymywać językiem podczas łykania śliny). Wspaniale, jeśli uda się powtarzać zabawę kilka razy dziennie (ale i raz dziennie ma sens, o ile jest wykonywane systematycznie). Dziecko pięcio-, sześcioletnie można posadzić przed lusterkiem i pokazać mu, jak prawidłowo połykać, trzymając język przyciśnięty do podniebienia.

**Kiedy do ortodonty?**

Rodzice rzadko są w stanie sami wychwycić wady zgryzu u malucha. Bywa jednak, że w rysach twarzy dziecka coś ich niepokoi, np. wysunięcie czy cofnięcie bródki. Zapewne wychwyci to też dentysta. Kolejny krok to konsultacja u ortodonty. Zwykle na pierwszą kontrolę ortodontyczną trafia maluch, gdy ma 6-7 lat i pierwsze zęby stałe. Zdarza się jednak, że już 3-latki trafiają pod opiekę specjalisty od zgryzu. Najmłodszym pacjentom ortodonta zaleca zazwyczaj na początek proste ćwiczenia. Niekiedy zaś niezbędne są ruchome aparaty ortodontyczne.

Wykorzystano : Karolina Oponowicz-Żylik, miesięcznik Dziecko 2012