

## ГЛОТАНИЕ – ЖЕВАНИЕ – РЕЧЬ. ПОЧЕМУ ОНИ ТАК ТЕСНО СВЯЗАНЫ?

Анна Ивановна Голованова  
Учитель-логопед  
МБДОУ № 37 «Теремок»



Фото взято из открытых источников сети Интернет.

Казалось бы, что может быть общего между умением ребёнка жевать твёрдую пищу и речевым развитием? На самом деле эти два процесса связаны напрямую.

Речь – одна из высших психических функций человека, обеспечивающих ему полноценную жизнь.

Естественным периодом овладения речью является ранний возраст до трех лет. Если в это время не создать ребенку благоприятные условия для формирования этой важнейшей функции, потом будет очень сложно наверстать упущенное.

Физиологически речь представляет собой сложный двигательный акт, в котором участвуют практически те же мышцы, связки и кости, которые активны при жевании и глотании пищи. То же можно сказать и об иннервации, т.е. участии двигательных центров коры головного мозга и проводящих нервных путей, по которым идут нервные импульсы к лицевой мускулатуре (жевательной, речевой) и обратно.

Ощущения от движения речевых мышц (они называются артикуляционными), формируются на первом году жизни в связке жевание-глотание-речь.

**ГЛОТАНИЕ** – сложный комплекс движений, который обеспечивает проталкивание пищи изо рта в пищевод.

Рефлекс глотания – врожденный, и в первые месяцы жизни глотание носит инфантильный характер. **Инфантильное глотание** характеризуется прокладыванием языка между деснами (зубами) при осуществлении глотательных движений. Это нормально для младенцев, сосущих материнскую грудь.

В акте глотания принимают участие 22 мышцы челюстно-лицевой, подъязычной области и глотки.

По мере прорезывания зубов сосание заменяется жеванием, что ведет к изменению типа глотания на соматический. **Соматическое глотание** формируется тогда, когда прорезаются все молочные зубы, т.е. **ребенок** переходит с жидкой на твердую пищу. После прорезывания всех молочных зубов детские стоматологи и педиатры рекомендуют родителям постепенно вносить в рацион питания пищу для пережевывания, т.е. овощи, фрукты и т.д.

Если в этой ситуации рацион питания **ребенка** будет содержать только жидкую и мягкую пищу, то полноценный процесс жевания не сформируется.

При соматическом типе глотания язык расположен в первой трети твёрдого нёба, при этом спинка языка продвигает пищу в гортань.

Если тип глотания остаётся инфантильным, положения языка остаётся межзубным, а это влечет за собой искажённое межзубное произношение звуков, от которого позднее будет очень трудно избавиться.

**ЖЕВАНИЕ** очень важно в формировании двигательной стороны речи. При пережёвывании твердой пищи работают мышцы щёк. Они подталкивают пищевой комок на корень языка, что создаёт внутрищёчное давление. Это важно для способности произносить согласные звуки.

Развитие подвижности языка (а он состоит из 8 мышц) во время жевания лежит в основе четкой речи, т.к. способствует формированию точности движений и их переключаемости во время артикуляции звуков и их последовательности.

Активная работа языка во время жевания и глотания является профилактикой укороченной подъязычной связки (т.н. уздечки), что также обеспечивает четкость и красоту речи.

При измельчении пищи зубами работают челюсти, что влияет на формирование прикуса.

Сейчас в магазине большой выбор детского питания. Это удобно, быстро, чисто, возможно вкусно. НО! Оно, это питание - мягкое, полужидкое, его не нужно жевать. Это существенно тормозит развитие речи детей:

- ребенок не получает многократной тренировки артикуляторных мышц. Соответственно снижается их тонус – щёки толстые, приопущенные, рот приоткрыт, язык лежит внизу (в норме точка покоя языка – вверху, в первой трети нёба), возможно повышенное слюнотечение.

- приоткрытый рот формирует неправильный ротовой тип дыхания, что может уменьшить снабжение головного мозга кислородом на 40%!

Итак, жевание твёрдой пищи является своего рода «тренажёром», который готовит речевой аппарат к овладению речью.

Уважаемые родители!

Развитие правильного глотания и жевания оказывает большое влияние на речевое развитие детей, является профилактикой появления речевых патологий.

Задача родителей – создать условия для формирования физиологически правильных двигательных актов глотания и жевания, и таким образом обеспечить полноценное развитие ребенка и, в частности, его активной речи.