

Griglia di controllo

MESE DI _____

Data	Giorno della settimana	Metti una crocetta ogni volta che fai gli esercizi (tre volte al giorno sarebbe l'ideale!)
01		
02		
03		
04		
05		
06		
07		
08		
09		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

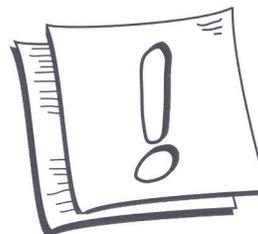
SCHEDA 11

Ora sei pronto per affrontare un **pasto** intero.
Davanti al piatto, metti un biglietto o un oggetto promemoria per ricordarti di deglutire ogni boccone in modo corretto.

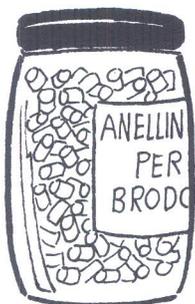


SCHEDA 12

Preparati dei **foglietti di promemoria** e attaccali in giro per la casa nei posti in cui stai più di frequente.
Quando li vedi ti devi impegnare a far diventare cosciente la tua deglutizione in modo da controllare se la stai effettuando in modo corretto.



SCHEDA 13

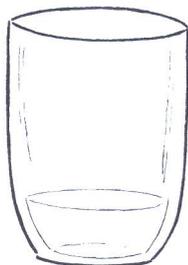


Se stai imparando il meccanismo corretto della deglutizione, o lo hai già imparato, ma spesso ti ritrovi in situazione di **riposo** a stare con la bocca aperta (pur potendo respirare bene dal naso), escogita qualcosa che ti obblighi a stare a bocca chiusa.

Puoi, per esempio, tenere un anellino da brodo tra le labbra quando sei a casa impegnato in qualche attività in cui non devi parlare (leggere, guardare la TV, ecc.).

Preparati una scatolina con gli anellini vicino alla scrivania, alla poltrona ecc.

SCHEDA 8



Bevi un sorso d'acqua e tienilo in bocca, chiudendo i denti. Lascia le labbra staccate e se hai timore che l'acqua fuoriesca dalla bocca, puoi guardare verso l'alto.

Metti l'apice della lingua appoggiata al «cuscino» e deglutisci stringendo forte i muscoli laterali del viso e spingendo forte la lingua contro il palato.

Bevi così un bicchiere d'acqua.

Dopo alcuni giorni che fai questo esercizio, sei pronto a bere così ogni liquido durante la giornata in questo modo.

SCHEDA 9

Prendi uno yogurt (consistenza semisolida) e tienine in bocca un cucchiaino, chiudendo i denti.

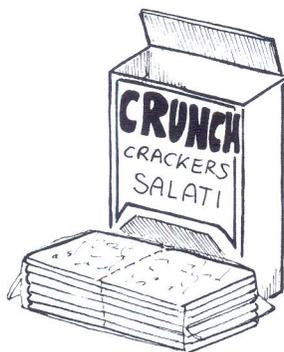
Lascia le labbra staccate. Quando, deglutendo, non senti più la necessità di stringere le labbra e riesci a mantenerle rilassate, puoi continuare gli esercizi a labbra accostate.

Metti la lingua appoggiata al «cuscino», deglutisci stringendo forte i muscoli laterali del viso e spingendo forte la lingua contro il palato.

Mangia così tutto il vasetto di yogurt.



SCHEDA 10



Prendi un pacchetto di crackers (consistenza solida) e mastica un pezzetto con i denti chiusi.

Tieni le labbra accostate, ma attento a non stringerle.

Metti l'apice della lingua appoggiata al «cuscino», deglutisci stringendo forte i muscoli laterali del viso e spingendo forte la lingua contro il palato.

Mangia così tutto il pacchetto.

SCHEDA 5

Ora prova a **deglutire** in modo corretto.

- Chiudi i denti.
- Tieni (per ora) le labbra staccate, in modo da controllare che la lingua non esca fuori, non spinga in avanti e per imparare a dissociare l'atto della deglutizione dalla contrazione dei muscoli delle labbra.
- Appoggia l'apice della lingua contro il «cuscino».
- Risucchia un po' d'aria.

Ora fai contemporaneamente queste cose:

- stringi forte i denti;
 - schiaccia l'apice della lingua contro il «cuscino» e ingoia la saliva!
- Sentirai che la lingua si muove come un'onda verso la gola.

SCHEDA 6

Metti una **mentina di zucchero** sulla parte anteriore della lingua e schiaccia contro il «cuscino». Resta fermo in questa posizione fino a che la mentina non si sia sciolta.

Quando devi ingoiare la saliva, non muovere la punta della lingua né la mentina, ma segui le istruzioni della scheda 5!

Fai questo esercizio quando sei a riposo, mentre guardi la TV, quando leggi mentalmente, insomma in ogni momento della giornata.

SCHEDA 7

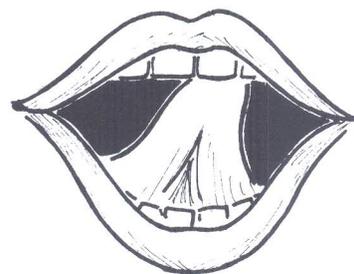
Gioco del «Risucchia e deglutisci».

- Metti un anellino da minestra sulla punta della lingua.
- Solleva la lingua e appoggiala al palato, sul «cuscino».
- Chiudi i denti.
- Tieni le labbra molto aperte.
- **Risucchia** un po' d'aria.
- Esercitando una forte pressione della lingua contro il palato, **deglutisci** la saliva, senza far muovere l'anellino.

Dopo un po' di giorni che ti alleni, puoi fare questo esercizio senza pastina, ma facendo sempre attenzione a non staccare la lingua dal palato nel momento della deglutizione.

SCHEDA 2

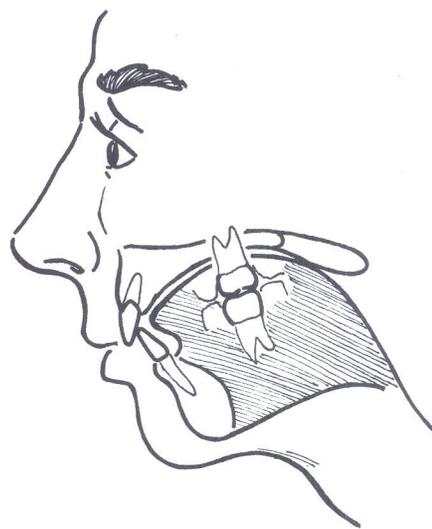
Per prendere maggior coscienza della parte del palato chiamata «**cuscino**», prova ad accarezzarla lentamente con la punta della lingua, da sinistra a destra, in avanti e indietro. Per qualche giorno prova a farlo spesso, mentre cammini o guardi la TV.



SCHEDA 3

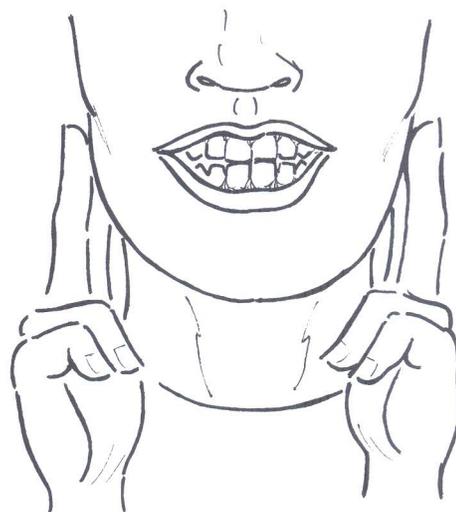
Osserviamo ora con attenzione il meccanismo della **deglutizione corretta**. Devi avere chiaro il cambiamento che vogliamo ottenere e perché.

1. Il mento e soprattutto le labbra devono essere rilassati e non contratti.
2. I molari sono chiusi e stringono (vedi la scheda 4).
3. L'apice della lingua si appoggia al «cuscino» ed esercita una leggera pressione contro il palato, creando una spinta anteroposteriore che permette alla saliva di essere ingoiata.



SCHEDA 4

Chiudi forte i denti **molari**, appoggia le dita in corrispondenza dei muscoli laterali del viso per sentire la contrattura e il rilascio dei muscoli. Stringi e rilascia per 20 volte. Durante l'atto della deglutizione i molari stringono così.



senso di responsabilità, ma ogni genitore sarà in grado di trovare il modo e il momento più adatto per aiutare il proprio figlio.

Qui vengono riportati solo gli esercizi di base utili a un primo approccio alla rieducazione della deglutizione atipica infantile (a volte sufficienti), rimandando alla letteratura specifica per un lavoro più completo.

La deglutizione avviene in modo del tutto inconsapevole, ma può in qualsiasi momento diventare consapevole e volontaria. La rieducazione avviene modificando in modo consapevole i movimenti dei muscoli preposti e allenandoli per diventare automatici e inconsci.

Gli esercizi che vengono di seguito proposti devono essere necessariamente ripetuti due o tre volte al giorno, al fine di automatizzare il meccanismo corretto. Se il paziente è costante, in due o tre mesi la deglutizione sarà corretta. Si dovranno fare dei controlli mensili per qualche tempo in modo che, se ci fossero delle recidive, si potrà fare qualche esercizio supplementare.

Poiché i muscoli delle labbra e della lingua hanno un'enorme importanza nel meccanismo della deglutizione, intervallate gli esercizi specifici di seguito riportati con quelli della ginnastica articolatoria presentata precedentemente.

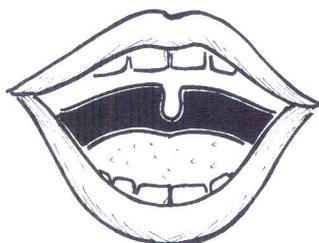
La ginnastica per i muscoli delle labbra è indispensabile soprattutto per quei bambini che stanno sempre a bocca aperta, per cui il labbro superiore è accorciato a causa dell'inattività.

SCHEDA 1

Prendiamo coscienza della struttura della nostra bocca.

La bocca è la «casa» della lingua:

- in alto c'è il tetto, cioè il **palato**;
- davanti ci sono le **labbra**, che rappresentano la porta;
- i **denti** sono la serratura;
- in basso c'è il pavimento, la **base** della bocca;
- sul tetto, in avanti, proprio dietro ai denti, c'è una parte del palato che possiamo chiamare «**cuscino**», in quanto la parte anteriore della lingua (o apice) vi si appoggia quando è a riposo. Al centro del cuscino, si può percepire un piccolo ispessimento, un piccolo «puntino» chiamato da molti autori «**papilla palatina**».



Dalla posizione di riposo la lingua inizia il suo movimento durante la deglutizione.

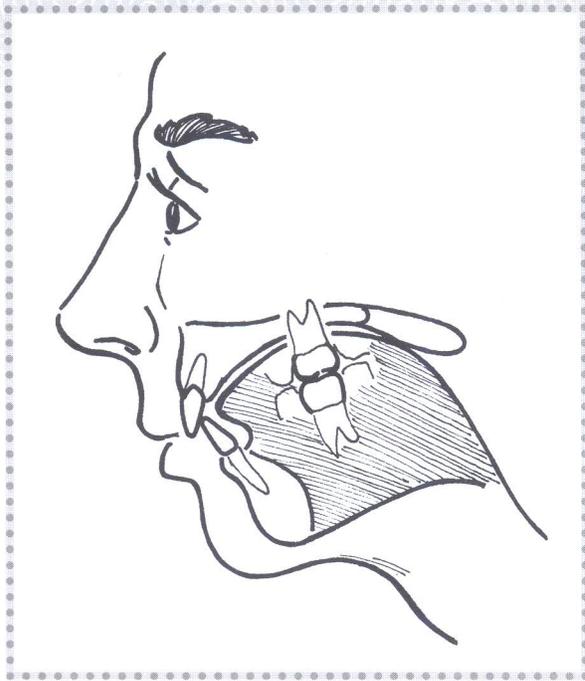


Fig. 1 Schema della deglutizione corretta.

Una piccola percentuale di persone, in posizione di riposo, fa scivolare la lingua appena un po' più in avanti e la punta della lingua arriva a toccare la parte superiore interna degli incisivi inferiori.

Molti bambini mantengono la deglutizione infantile oltre il periodo considerato normale (*deglutizione atipica infantile*).

Spesso le cause sono il protrarsi dell'uso del biberon o del ciuccio, il succhiamento del pollice e le affezioni del cavo nasale (riniti ricorrenti o croniche, sinusiti, ipertrofia delle adenoidi o dei turbinati) che portano il bambino a stare e/o a respirare con la bocca aperta (respirazione orale).

La respirazione orale impedisce alle arcate dentarie di chiudersi e obbliga la lingua in basso, portandola a spingere in avanti durante ogni atto deglutitorio. Anche un adulto, che deglutisce in maniera corretta, può ritornare momentaneamente

a deglutire in modo infantile (con spinta della lingua in avanti) in occasione di posizione obbligata della bocca aperta (ostruzione nasale temporanea, dolore di denti al contatto tra loro, ecc.).

Perché sono importanti una corretta respirazione nasale e una deglutizione adulta?

La respirazione orale protratta nel tempo e la spinta in avanti della lingua possono portare importanti modificazioni dello sviluppo del palato, delle arcate dentarie e della posizione dei denti. Un cattivo appoggio contro i denti per 24 ore al giorno opera come un apparecchio ortodontico distruttivo nei confronti delle arcate dentali.

Anche la pronuncia di alcuni fonemi (soprattutto /s/ e /z/) può essere influenzata da una deglutizione atipica infantile, in quanto la lingua si interpone tra i denti anche durante la loro pronuncia.

Dopo i sette-otto anni, parallelamente al lavoro di impostazione corretta dei fonemi, è spesso importante affiancare la correzione della deglutizione.

Il bambino (o l'adulto) con deglutizione infantile deglutisce spingendo la lingua tra o contro i denti, contrae i muscoli delle labbra e a volte anche quelli del mento, mentre i muscoli masseteri non si contraggono in quanto i molari non vengono chiusi.

Prima di iniziare un lavoro di correzione della deglutizione è necessario, laddove è possibile, rimuovere le cause che ne hanno impedito la trasformazione.

Nel caso in cui il bambino presenti delle abitudini viziate (succhiamento del pollice, rosicchiamento delle unghie, ecc.), è necessario affrontare il problema in questo modo: bisogna spiegare al bambino i problemi che si possono creare e trovare, caso per caso, il modo migliore per interrompere queste abitudini. Sono state proposte le più svariate modalità di intervento, a volte anche troppo coercitive: apparecchi mobili dotati di griglia per impedire l'introduzione del dito, fasciatura al braccio per impedire di piegarlo, fasciature del dito, applicazioni di smalti amari sulle dita, terapia psicologica, ricorso al