**ĆWICZENIA ORALNE – INTEGRACJA SENSORYCZNA**

**Sposoby interwencji:**

* masaż ciała z pominięciem szyi i głowy jako przygotowanie dziecka do stymulacji dotykowej
* masaż okolic głowy (szyja, barki) – głaskanie, rozciąganie i ściąganie skóry, poklepywanie
* masaż głowy – głaskanie, klepanie, ugniatanie, ostukiwanie
* masaż twarzy (kolejno: policzki, skronie, broda, okolice ust) – głaskanie, ugniatanie, opukiwanie, pukanie, poszczypywanie, rozcieranie, rozciąganie okolic warg, obrysowywanie warg palcem, kostką lodu, dotykanie zimnymi/ciepłymi butelkami, szczoteczką do zębów, szczoteczką do masażu dziąseł
* masaż twarzy według koncepcji Shantali
* masaż według koncepcji Castillo-Moralesa
* masaż wnętrza jamy ustnej – wargi, dziąsła, podniebienie, język, policzki, zęby; masaż można wykonać najmniejszym palcem (reguły robi to mama) albo przy użyciu szczoteczki silikonowej, szczoteczki z miękkiego włosia, szczoteczki do zębów,

**Dodatkowo w eliminowaniu nadwrażliwości oralnej można zastosować:**

* stymulacje termiczną (dotykanie wewnętrznej i zewnętrznej części buzi naprzemiennie zimną i ciepłą łyżeczką, wpryskiwanie do buzi naprzemiennie zimnej i ciepłej wody)
* stymulację wibracyjną – punktowy masażer wibracyjny, elektryczna szczoteczka do zębów; należy zachować szczególną ostrożność w przypadku dzieci chorych na epilepsję
* stymulację fakturową – dotykanie twarzy: pędzlem, futerkiem, kolczastą piłeczką, piórkiem, folią itp.
* trening węchowy (podawanie pojemniczków zapachowych np. wanilia, cytryna, ocet, lawenda itp.)
* podawanie twardych przekąsek (marchew, skórka od chleba)

Bardzo przydatne w terapii nadwrażliwości oralnej są klasyczne logopedyczne ćwiczenia języka, warg oraz ćwiczenia oddechowe. Ćwiczenia te (zawierające się w ramach tzw. praksji oralnych) wymagają aktywnego udziału dziecka, rozumienia i spełniania poleceń. Powinny być prowadzone w formie zabawy np. przed lustrem. Oto niektóre z nich:

* wysuwanie języka i poruszanie nim
* zlizywanie z warg, podniebienia, zębów: kremu czekoladowego, miodu itp.
* dotykanie językiem zębów (liczenie)
* odklejanie językiem z podniebienia np. ryzu dmuchanego, opłatka itp.
* oblizywanie warg
* żucie gumy
* picie płynów przez słomkę
* robienie burzy w szklance wody przy użyciu słomki
* cmokanie
* kląskanie
* zaciskanie zębów
* wysuwanie żuchwy
* wymawianie samogłosek ustnych z przesadna artykulacją
* zakładanie zębów na górną, na dolną wargę
* bańki mydlane
* gaszenie świeczki
* chrapanie
* przenoszenie przy użyciu słomki np. papierowych rybek do stawu itp.

Nade wszystko należy pamiętać, że regularne i prawidłowe spożywanie rozmaitych (pod względem konsystencji, temperatury, faktury) posiłków oraz utrzymywanie prawidłowej higieny jamy ustnej (mycie zębów, kontrole dentystyczne) są najlepszym treningiem mięśniowym, przeciwdziałaniem nadwrażliwości oralnej oraz wstępem do pracy logopedycznej.

1. *Rydarowicz*