

The background features a stylized, high-contrast illustration of a woman and a child. The woman is on the right, looking down at the child on the left. The child is holding a book. The style is minimalist, using thick black outlines and white space against a background of crumpled paper.

ТАТЬЯНА СИНИЦКИХ

**МИОГИМНАСТИКА
ПРИ
ИНФАНТИЛЬНОМ
ТИПЕ ГЛОТАНИЯ**

Татьяна Сеницких

**Миогимнастика при
инфантильном типе глотания**

«Издательские решения»

Синицких Т.

Миогимнастика при инфантильном типе глотания /
Т. Синицких — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-695963-7

В книге рассматриваются методы и приёмы, направленные на коррекцию инфантильного типа глотания у детей и взрослых. Автор подробно описывает анатомические и физиологические аспекты этого нарушения, а также предлагает практические упражнения и рекомендации для специалистов и родителей. Книга включает в себя теоретические материалы и методические указания для тех, кто работает с детьми и взрослыми, имеющими проблемы с глотанием.

ISBN 978-5-00-695963-7

© Синицких Т.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Глава 1. Как определить инфантильный тип глотания	7
Глава 2. Последствия инфантильного типа глотания	10
Глава 3. Коррекция инфантильного типа глотания?	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Миогимнастика при инфантильном типе глотания

Татьяна Синицких

© Татьяна Синицких, 2026

ISBN 978-5-0069-5963-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Глотание – это сложный мышечный рефлекс, который обеспечивает перемещение пищевого комка (болюса) изо рта в пищевод. Этот врождённый процесс задействует до 22 мышц челюстно-лицевой системы, глотки и подъязычной области.

Процесс глотания делится на три основные фазы:

– Ротовая фаза: Начинается с помещения пищи в ротовую полость, её пережёвывания и последующего проталкивания в ротоглотку.

– Глоточная фаза: В этот момент происходит закрытие носоглотки, подъём гортани для защиты дыхательных путей, и продвижение пережёванной пищи в гортаноглотку.

– Пищеводная фаза: Характеризуется расслаблением перстнеглоточной мышцы, что позволяет пищевому комку проникнуть в пищевод и далее продвигаться к желудку.

Ребёнок рождается с уже хорошо развитым механизмом глотания. При сосании сокращение мышц губ, щёк и языка создаёт отрицательное давление в ротовой полости младенца, благодаря чему молоко поступает в рот. Язык, расположенный между беззубыми дёснами, направляет молоко в ротоглотку. Этот тип глотания называется **инфантильным** и является физиологической нормой до прорезывания первых зубов.

По мере появления зубов сосание постепенно сменяется жеванием, и инфантильный тип глотания трансформируется в соматический. При соматическом глотании язык располагается в передней трети твёрдого нёба, а его спинка проталкивает пищу в гортань. У детей (не младенцев) и взрослых при инфантильном типе глотания язык прокладывается между верхними и нижними зубами, а также в боковых пространствах между ними.

Глава 1. Как определить инфантильный тип глотания

Проверьте, как глотает ваш ребёнок:

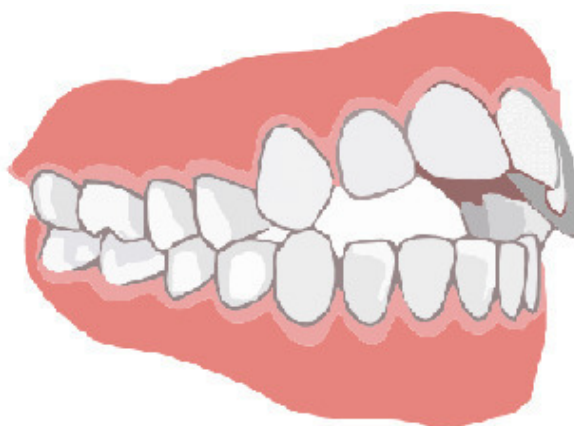
- Он глотает с открытым ртом?
- Какое у него при этом выражение лица?

Как должно быть правильно:

Язык должен быть плотно прижат к нёбу (спереди и сзади). Все мышцы лица, включая губы, должны быть расслаблены. Когда ребёнок глотает правильно, язык делает волнообразное движение, создавая в горле вакуум, который помогает еде легко попасть в пищевод, а затем в желудок. Снаружи вы должны видеть только движения горла, а щёки ребёнка должны быть спокойными.

Что может быть не так:

Если ребёнок морщит щёки, странно двигает языком или сжимает губы во время глотания, возможно, у него «реверсивное» или «**инфантильное глотание**» (когда язык находится между зубами). Это может привести к неправильному прикусу.



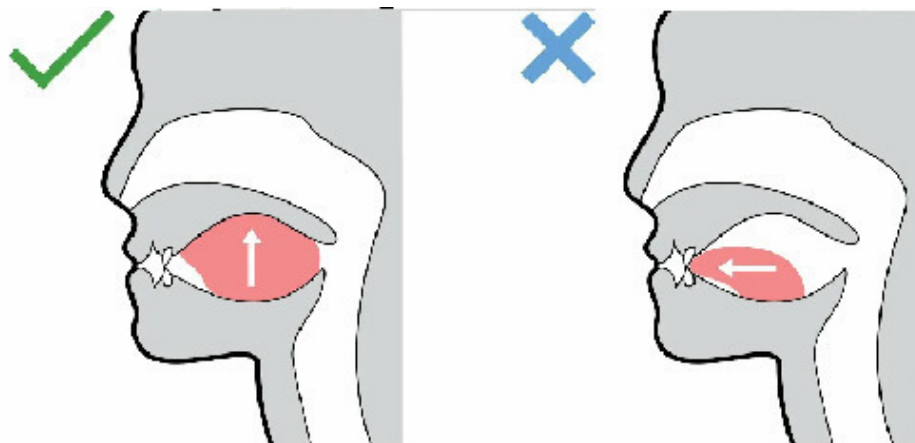
Признаки соматического (нормального) глотания:

- Губы сомкнуты без напряжения.
- Круговая мышца рта неподвижна.

- Лицо спокойно, мимические мышцы вокруг рта неактивны.
- Язык отталкивается от слизистой оболочки нёба сразу позади верхних передних зубов.

Признаки **инфантильного** (младенческого) глотания:

- губы не смыкаются;
- губы сомкнуты, но в момент глотания язык отталкивается от губ, губы сжимаются, сокращается круговая мышца рта;
- язык находится между зубами;
- участвует подбородочная мышца, при глотании можно наблюдать ямочки на коже подбородка;
- участвуют мышцы шеи.



Сохранение **инфантильного** (детского) типа глотания может быть обусловлено рядом причин:

- *Вредные оральные привычки:* Длительное использование соски-пустышки или сосание пальца могут закрепить неправильный паттерн глотания.
- *Особенности питания:* Недостаток твёрдой пищи в рационе или её позднее введение не стимулирует развитие правильного жевательного и глотательного рефлексов.
- *Анатомические особенности:* Короткая уздечка языка может ограничивать его подвижность, необходимую для зрелого глотания.
- *Проблемы с зубами:* Задержка прорезывания молочных зубов или, наоборот, их преждевременное удаление (особенно центральных резцов) нарушает формирование правильного прикуса и положения языка.
- *Ротовое дыхание:* Постоянное дыхание ртом часто сопровождается неправильным положением языка, что также влияет на тип глотания.



Глава 2. Последствия инфантильного типа глотания

К каким проблемам может привести неправильное глотание?

Правильное глотание стимулирует нёбо, способствуя росту верхней челюсти вверх и вперед, расширению зубной дуги и созданию достаточного места для зубов. Реверсивное, или **инфантильное**, глотание имеет противоположный эффект и может привести к ряду проблем:

Проблемы с зубами и челюстями:

– Скученность зубов: Отсутствие расширения зубной дуги приводит к недостатку места для зубов.

– Наклон передних зубов: Постоянное давление языка на передние зубы (а человек глотает более 650 раз в сутки) постепенно наклоняет их вперед.

– Открытый прикус: Постоянное расположение языка между зубами формирует открытый прикус. Важно отметить, что даже после ортодонтического лечения без нормализации положения языка возможен рецидив.

– Неправильное развитие челюстей у детей: Без своевременного лечения нижняя челюсть может развиваться с опережением, а верхняя останется недоразвитой, что будет заметно во взрослом возрасте.

– Сужение твёрдого нёба: Без поддержки языка твёрдое нёбо остаётся суженным. При нормальном развитии язык касается верхней полости рта, стимулируя её рост и окостенение в подростковом возрасте.

Изменения во внешности и мышечной системе:

– Изменение формы лица: Постоянная нагрузка на шейные мышцы приводит к их увеличению, лицо становится более выпуклым, а ямочки на щеках могут исчезнуть.

Проблемы со здоровьем во взрослом возрасте:

– Нарушение жевания: **Инфантильное** глотание мешает нормальному процессу жевания, увеличивая нагрузку на височно-нижнечелюстной сустав.

– Боли: Со временем боль от перегруженного сустава может распространяться на шею и голову.

В целом, реверсивное (**инфантильное**) глотание не угрожает жизни, но существенно снижает её качество. Исправить эти нарушения во взрослом возрасте крайне сложно. Поэтому целесообразно проводить коррекцию в детстве с помощью миофункционального логопеда.

Глава 3. Коррекция инфантильного типа глотания?

Коррекция нарушений глотания включает в себя комплекс мер, направленных на нормализацию работы мышц ротовой полости и глотки.

Основные методы:

Логопедическая помощь:

– **Миогимнастика:** Специальный комплекс упражнений для мышц языка, губ и щек, подбираемый логопедом индивидуально для каждого ребенка. Эти упражнения направлены на укрепление и развитие правильных двигательных навыков.

– **Логопедический массаж:** Применяется для расслабления круговой мышцы губ и одновременной активации жевательной мускулатуры. Массаж может проводиться как руками специалиста, так и с использованием специальных логопедических зондов.

Использование специальных приспособлений:

– **Вестибулярные пластинки и трейнеры:** Эти устройства помогают формировать правильное положение языка и губ, а также стимулируют развитие артикуляционного аппарата.

Практические упражнения для домашних занятий:

Помимо занятий с логопедом, для достижения наилучших результатов важна регулярная практика дома. Рекомендуются следующие упражнения:

1. *Имитация естественных движений:*

– Зевание, глотание, жевание: Осознанная имитация этих естественных процессов помогает активизировать нужные группы мышц.

2. *Укрепление жевательной мускулатуры:*

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.