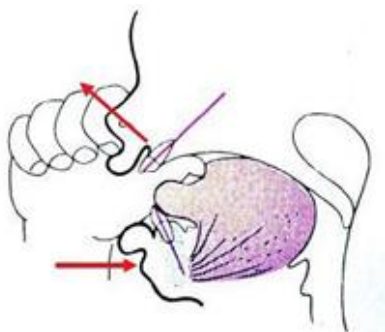


Az ujjszopás és cumizás káros következményei

Öt éves kor után az **ujjszopás** vagy a **cumizás** lehetséges negatív következménye a **NYELVLÖKÉSES NYELÉS**. A nyelvlökéses nyelés közben **a nyelv hegye elől vagy oldalt kicsúszik a fogak között**. Minden egyes nyeléskor nagy erővel támaszkodik a fogaknak és mindez naponta körülbelül 1500 alkalommal. A nyelv előre nyomja a fogakat, ezzel a fogív szűkül, a fogak torlódnak, a két fogsor nem záródik megfelelően, a nyelv kicsúszik.



Ujjszopás → az alsó állcsont hátra nyomódása, a felső frontfogak kifelé dőlése, nyitott harapás.



Okok, következmények:

- ⊗ az arc és a fogívek fejlődése eltér a szabályostól,
- ⊗ szabálytalan szájpád, gótikus-, széles-, lapos szájpád kialakulása,
- ⊗ kiszáradt, cserepes, berepedt ajkak,
- ⊗ harapási rendellenességek, nyitott harapás, mély-, kereszt-, fordított-, élharapás,
- ⊗ fogazati eltérések, kifelé vagy befele dőlenek, elfordulnak a fogak,
- ⊗ gyakori nátha, szájgyulladás, allergiák kialakulása, folyton duzzadt a mandulák, horkolás,
- ⊗ nem tudja megfelelően feldarabolni fogaival az élelmet,
- ⊗ a már szabályozott fogak visszaalakulnak,
- ⊗ az állkapocs ízület működési zavarai, fogszuvasodás, ínygyulladás, fogak kilazulása.

BESZÉDHIK

A mértéktelen (illetve 5 éves kor utáni) ujjszopás, a cumi használata, valamint a nyelvlökéses nyelés következményeként fokozottan megnő a beszédhibák kialakulásának lehetősége. Legszembetűnőbb jele ennek, hogy a gyermek **bizonyos hangokat úgy formál, ejt ki, hogy a nyelvét a két fogsor között kidugja**, vagyis beszéd közben látszik a nyelve a száj téren kívül is. Figyelemre méltó jel lehet az is, ha beszéd közben olyan hangszíne van, mintha folyamatosan náthás lenne, **orrhangzós**. A beszédhibák javítását logopédus végzi.

Ha gyermekén bármelyik tünetet észreveszi, forduljon a családdorvosa által javasolt szakemberekhez:

- ✓ fül-orr-gégész:
- ✓ szájsebész:
- ✓ fogszabályzó orvos:
- ✓ logopédus:

Előzze meg!

Előzze meg az ujjszopás és a cumi használatának negatív következményeit!

- ✓ Csak akkor adjon cumit a gyermeknek, ha más módot nem talál a megnyugtatósára. Mértékkel és csak valódi szükség esetén alkalmazza a megnyugtatósának ezt a módszerét, helyette próbálja megszüntetni a sírás, nyugtalanság valódi okát.
- ✓ A csecsemő ujjszopása természetes, élettani folyamat, de fontos, hogy fokozatosan kimaradjon legkésőbb 5 éves korig.
- ✓ A gyermek már 6 hónapos kortól kezdve igyon csöpögésmentes csőrös pohárból!
- ✓ A gyermek NE igyon cumisüvegből vagy szelepes csőrőspohárból!



Tanácsok a leszoktatáshoz, ha gyermeke szopja az ujját vagy már elmúlt 5 éves és még cumit vagy cumisüveget használ:

- ✓ A leszoktatáshoz soha ne használjanak drasztikus, fájdalmas módszereket!
- ✓ A cumiról való leszoktatást már 3 éves kor után kezdje el; az ujjszopásról 5 éves korig érdemes leszokni, ezután mindkettő káros szokás, számos negatív következménnyel.
- ✓ Ha bizonytalan a leszoktatás módjával kapcsolatban, bizalommal kérje a szakmai tanácsadást logopédus vagy pszichológus részéről.
- ✓ Ha bármely tünetet észleli gyermekén, forduljon a megfelelő szakrendelőkhöz, kérje ki a családdorvos, gyermekgyógyász véleményét.



Összeállította: Szilágyi Réka, logopédus.

A gyermekellátók munkájához ajánlja az ERPE Gyermekgyógyász Szakcsoport.