ŻUĆ ALBO NIE ŻUĆ – OTO JEST PYTANIE

Kto nie powinien żuć gumy?

Z całą pewnością osoby, które mają tendencję do zaciskania zębów, do stukania i zgrzytania zębami (ponieważ żucie gumy może w ich przypadku pogłębić dysfunkcje ustno-twarzowe).

Ponadto z żucia gumy powinni zrezygnować ci, którzy noszą ruchome protezy lub stałe aparaty ortodontyczne.

Komu można zaproponować żucie gumy?

Dzieciom i dorosłym, u których zdiagnozowano: oddychanie torem ustnym, osłabione napięcie mięśni żwaczy, brak równowagi mięśni unoszących i opuszczających żuchwę, osłabione napięcie mięśnia okrężnego ust.

O czym należy pamiętać?

- ✓ O włączeniu żucia gumy do terapii logopedycznej powinien zadecydować specjalista.
- ✓ Łączny czas bezpiecznego żucia gumy wynosi około 20 minut na dobę. Czas ten warto podzielić i żuć gumę 2-3 razy dziennie po kilka minut.
- ✓ Wskazane jest żucie gumy po posiłku.
- ✓ Warto wybrać gumę słodzoną ksylitolem - jest to naturalny cukier, który nie fermentuje w jamie ustnej, nie wytwarza kwasów uszkadzających szkliwo, redukuje powstawanie płytki nazębnej, utrzymuje prawidłowe pH w jamie ustnej i pobudza ślinianki do pracy.
- ✓ Zalecane jest wykorzystanie 2 gum do żucia. Gumy należy umieścić na powierzchniach żujących zębów (jedną gumę po prawej, a drugą po lewej stronie łuku zębowego), a następnie żuć je tak, by się nie połączyły.
- ✓ Żucie powinno obywać się z zamkniętą szparą ust.
- ✓ Ślinę należy przełykać dociskając gumy pomiędzy łukami zębowymi, z językiem we wnętrzu jamy ustnej, bez ruchów w obrębie twarzy i ust (prawidłowe przełykanie powinno być niewidoczne dla obserwującego).

Co daje żucie gumy?

Przede wszystkim wzmacnia mięśnie żwacze. Obustronne żucie 2 gum uczy symetrycznego obciążania wyrostków zębodołowych, jednoczesnej kompresji i dekompresji w obu stawach skroniowo-żuchwowych. Żucie gumy chroni też zęby przed próchnicą. I oczywiście odświeża oddech😊

Na podstawie programu prewencyjnego filozofii MFS „Rosnę pięknie, rosnę zdrowo” lek. Moniki Ośko

opracowała mgr Dorota Leśniczuk, neurologopeda poradni