

HÀBITS i CONSELLS EN DEGLUCIÓ ATÍPICA

Practicar els consells següents ajudarà els nostres fills a desenvolupar una correcta articulació de la parla i una correcta implantació de les dents.

Consells d'higiene nasal:

1. Evitar furgar-se el nas.
2. Fer rentats nasals a diari amb sèrum fisiològic, de la següent manera: Omplir una xeringa de 5 ml. de sèrum fisiològic i introduir-la a la fossa nasal. En el moment d'inspirar, el cap haurà d'estar inclinat cap a un costat i la boca entreoberta. Repetir el mateix procés amb l'altra fosa nasal.
3. Mocar-se correctament, primer una fosa nasal i després l'altra, mai les dues a la vegada. Comprovar que les dues fosses nasals estiguin destapades
 - a.- l'aire s'haurà d'inspirar i expulsar utilitzant les dues fosses nasals per separat.
 - b.- inspirant l'aire per una fosa nasal i expulsant-lo per l'altra.

Consells d'higiene bucal:

1. Fer bafs d'eucaliptus.
2. Rentar-se les dents després de cada àpat. Insistir en una correcta raspallada de les dents i en glopejar suficientment per a retirar els residus alimentaris. La putrefacció d'aquests residus és la causant del mal alè, de la proliferació bacteriana i de la càries.
3. No abusar de les begudes i dels aliments ensucrats (caramels, xocolata, dolços, lllaminadures), i en ingerir-los, raspallar-se les dents immediatament.

Altres consells:

1. Portar una dieta variada, evitar menjar només aliments tous (pastissos, purés, iogurts, etc.), introduir aliments de textures dures (entrepanes, embotits, fruits secs, fruita dura) perquè molts d'aquests aliments són rics en fibra vegetal i a més estimulen l'exercici bucal.
2. No deixar la boca oberta tot el dia.
3. No deixar constantment la llengua entre les dents.
4. No mastegar amb la boca oberta, i en fer-ho utilitzar els queixals d'ambdós costats.
5. No armar el bol alimentari al davant (entre els llavis i les dents).
6. No deglutir (empassar) sense mastegar. És necessari triturar i ajuntar l'aliment en un bol.
7. No fer força amb la llengua cap a fora en deglutir.
8. No expulsar la saliva o el líquid cap a fora en el moment de la deglució, en comptes de succionar.
9. No inclinar el cap vers enrera en el moment de la deglució.
10. No fer força amb els múscles periorals (llavis, mentó, galtes), en deglutir.
11. No mossegar-se les ungles ni objectes.

12.No succionar el llavi i/o la llengua.

13.Mossegar els aliments amb els incisius.

A més, quan són bebès:

1. S'han d'utilitzar tetines adequades, com les ortodònciques. Evitar els xumets rodons de goma.
2. S'ha d'evitar que es xuclin el polze. És preferible el xumet.
3. S'aconsella que a partir de l'any d'edat del nen, s'eliminïn les preses amb biberó i s'introdueixi, de manera progressiva, l'aliment sòlid.