



# Στοματοαισθητηριακά και Στοματοπροσωπικές Ασκήσεις



# Αισθητηριακή Επεξεργασία

- Τα αυτιά, τα μάτια, το δέρμα, οι μύες και οι αρθρώσεις μεταφέρουν τις πληροφορίες από το περιβάλλον στον εγκέφαλο. Εκεί επεξεργάζονται και γίνονται αντιληπτές.
- Τι γίνεται όμως με το στόμα;

Χάρη στους στοματοαισθητηριακούς υποδοχείς, μπορούμε και αντιλαμβανόμαστε:

- **Θερμοκρασία** (ζεστό, κρύο, χλιαρό)
- **Υφή** (μαλακό, σκληρό, μίξη)
- **Γεύση** (γλυκό, αλμυρό, πικρό, ξηρό)

Η στοματοαισθητηριακή επεξεργασία συμβάλλει:


- Στον τρόπο που κινούμε το στόμα μας
- Στο έλεγχο του σιέλου
- Στην εκφορά φωνημάτων
- Στη λειτουργική μάσηση και κατάποση

## Όταν υπάρχει υγιής στοματοαισθητηριακή επεξεργασία...

1. Υπάρχει ποικιλία στην επιλογή τροφών (υφές και γεύσεις)
2. Δοκιμάζουν καινούργια φαγητά
3. Υπάρχει ανοχή στα φαγητά με ανάμεικτη υφή (π.χ. γάλα με δημητριακά)
4. Υπάρχει ανοχή στο βούρτσισμα των δοντιών
5. Δεν υπάρχει αναζήτηση επιπρόσθετων εμπειριών (π.χ. δαγκώματα)  
προκειμένου να ρυθμιστεί η συμπεριφορά

(Chaware et al., 2021)

## Όταν υπάρχει διαταραχή στοματοαισθητηριακής επεξεργασίας

1. Μπορεί να υπάρχει υπέρ-ευαισθησία ή αμυντικότητα κατά τη στοματική εισροή  δυσκολία στη δοκιμή καινούργιων τροφίμων ή ακόμα και στο βούρτσισμα των δοντιών
2. Τα παιδιά αυτά χαρακτηρίζεται ότι έχουν «επιλεκτική σίτιση»
3. Μπορεί να υπάρχει άρνηση και δυσκολία να χρησιμοποιήσουν και να βάλουν στο στόμα τους το πιρούνι και το κουτάλι

(Chaware et al., 2021)

1. Από την άλλη, μπορεί να υπάρχει **υπό-ευαισθησία**, όπου και απαιτείται περισσότερο στοματικό ερέθισμα ώστε να ρυθμιστεί το παιδί.
2. Συνήθως τα παιδιά αυτά δαγκώνουν ή πιπιλάνε διαφορά αντικείμενα (μη φαγώσιμα), ή/και κάνουν έντονες και θορυβώδεις στοματικές κινήσεις.
3. Η χαμηλή αυτή διέγερση συνήθως οδηγεί σε ελλείμματα όπως στο συντονισμό των κινήσεων, τον προγραμματισμό αλλά και την ομιλία.

(Khrautieo et al., 2020)

# ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΟ-ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑ

- Δόνηση (π.χ. ηλεκτρικές οδοντόβουρτσες ή ειδικά μηχανήματα)
- Τραγανά σνακς (π.χ. πατατάκια, κράκερς, ωμά καροτάκια κλπ.)
- Σνακ με έντονες γεύσεις (π.χ. ζελεδακια που είναι γλυκόξινα, τσίχλες με γεύση μέντας που καίνε, τρίμματα πάγου που δημιουργούν το αίσθημα του παγωμένου κ.α.)
- Παιχνίδι στον καθρέφτη με έντονες εκφράσεις προσώπου
- Παιχνίδι με έντονους ήχους του στόματος (ήχος μέλισσας, αλόγου κ.α.)

(Khrautieo et al., 2020)

# ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΕΡ-ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑ

- Κατάποση πηχτών υγρών (π.χ. smoothies) με καλαμάκι
- Χρήση μασητικών εργαλείων
- Φούσκες σε γάλα ή και χυμό χρησιμοποιώντας καλαμάκι
- Έντονα μασήματα με τσίχλες, ζελεδάκια, λαστιχωτά ζαχαρωτά, αποξηραμένα φρούτα κ.ά.
- Λέω έναν ήχο με μια ανάσα, για όσο περισσότερο μπορώ
- Μουρμουρίζω ένα τραγούδι, χωρίς όμως να χρησιμοποιώ λέξεις

(Khrautieo et al., 2020)



# ΠΡΑΚΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

## Γλώσσα

Ζητάμε από το παιδί να βγάλει τη γλώσσα έξω. Στη συνέχεια θα πρέπει να αντισταθεί στην πίεση που του ασκεί ένα ξυλάκι, το οποίο εμείς κρατάμε στην αριστερή πλευρά της γλώσσας. Επαναλαμβάνουμε την ίδια άσκηση και στη δεξιά πλευρά της γλώσσας.

Ζητάμε από το παιδί να αντισταθεί στην πίεση που του ασκεί το δάχτυλό μας, το οποίο τοποθετούμε στην εξωτερική πλευρά στο μάγουλο του, σπρώχνοντας με την άκρη της γλώσσας, στο εσωτερικό του στόματος. Επαναλαμβάνουμε και από την άλλη πλευρά.

Ζητάμε από το παιδί να βγάλει τη γλώσσα του έξω και μετά να τη βάλει μέσα.

Ζητάμε από το παιδί να μετακινεί τη γλώσσα του αριστερά- δεξιά διαδοχικά, με γρήγορο ρυθμό.

Ζητάμε από το παιδί να μετακινεί τη γλώσσα του αριστερά-δεξιά στο εσωτερικό του στόματος και να ακουμπάει το μάγουλο στο εσωτερικό του, διαδοχικά, και όσο πιο γρήγορα μπορεί.

Δίνουμε στο παιδί να δαγκώσει ένα γλωσσοπίεστρο με τα μπροστινά του δόντια. Στη συνέχεια του ζητάμε να κατεβάσει την άκρη του γλωσσοπίεστρου, που βρίσκεται μέσα στο στόμα, προς τα κάτω.

# Χείλη

Ζητάμε από το παιδί να βάλει νερό στο στόμα, δεν το καταπίνει, πιέζουμε ελαφρά τα μάγουλα του και εκείνο πρέπει να συγκρατήσει το νερό.

. Ζητάμε από το παιδί να σπρώξει ένα μολύβι, το οποίο κρατάμε εμείς, προεκτείνοντας τα χείλη μπροστά.

. Ζητάμε από το παιδί να κρατήσει με τα χείλη ένα μικρό καλαμάκι.

Ζητάμε από το παιδί να κρατήσει με τα χείλη ένα κουτάλι, που έχει μέσα μια μπαλίτσα και να προχωρήσει μερικά βήματα χωρίς να του πέσει η μπαλίτσα.

Τοποθετούμε ένα γλωσσοπίεστρο ανάμεσα στα κλειστά χείλη του παιδιού και του ζητάμε να το κρατήσει για περίπου 25". Επαναλαμβάνουμε την άσκηση 3 φορές.

# Γνάθος και Υπερώα

Ζητάμε από το παιδί να τοποθετήσει τη γνάθο του προς τα δεξιά, να μείνει για λίγο σε αυτή τη θέση κι έπειτα να χαλαρώσει.

Ζητάμε από το παιδί να τοποθετήσει τη γνάθο του προς τα αριστερά, να μείνει για λίγο σε αυτή τη θέση κι έπειτα να χαλαρώσει.

Ζητάμε από το παιδί να κάνει μικρούς κύκλους με τη γνάθο του.

Έχουμε ένα ποτήρι με νερό, χυμό ή γάλα και ζητάμε από το παιδί να ρουφάει με καλαμάκι.

Ζητάμε από το παιδί να βάλει αέρα μέσα στο στόμα και να φουσκώσει τα μάγουλα του.

Έχουμε ένα ποτήρι με νερό, χυμό ή γάλα και ζητάμε από το παιδί να φυσάει με ένα καλαμάκι και να κάνει μπουρμπουλήθρες.

# Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Chaware, S., Godbole, S. D., Thakare, V. (2020). An update of oral therapies used for children and adolescent of Autism Spectrum Disorder (ASD) and recommended prosthodontic guidelines. *Acta Scientific Dental Sciences*, 4(12).
- Khrautieo, T., Srimaneekarn, N., Rirattanapong, P., & Smutkeeree, A. (2020). Association of sensory sensitivities and tooth brushing cooperation in autism spectrum disorder. *International Journal of Paediatric Dentistry*.