

DR. KOCSIS ANDRÁS

Fogszabályzó Centrum



# Nyelvlökéses nyelés

– az időben történő  
felismerés ereje

Egy apró mozdulat, amely  
a mosolyát és az egész arcát formálja.



**A nyelvlökéses nyelés**  
nem közismert kifejezés.



Mégis, a lakosság közel  
**30%-át érinti.**

Sokan csak akkor hallanak róla először,  
amikor egy szakember kimondja a diagnózist.  
Addigra azonban a fogazat, a harapás,  
sőt az arcforma is jelentősen megváltozhat.

### **Ebből az anyagból megtudhatja:**

- Mi a nyelvlökéses nyelés
  - Hogyan alakul ki
- Milyen jelekből ismerheti fel magán vagy gyermekén
- Hogyan előzheti meg a hosszú távú következményeket

# Mi a nyelvlökéses nyelés?



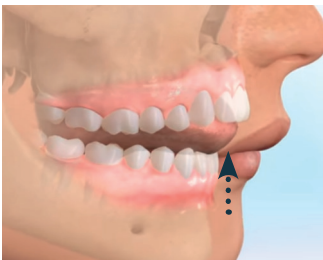
Nyelés közben a nyelvnek a **szájpadláshoz kellene támaszkodnia.**



Nyelvlökéses nyelésnél azonban leggyakrabban **előre toródik a fogak közé.**



## A nyelvlökéses nyelés típusai:



### Elülső lökés

Nyugalmi helyzetben a nyelv az elülső fogak mögött vagy azon túl van, erős állizom-aktivitással jár. Nyitott harapás, előreálló felső metszők.



### Egyoldali lökés

Nyugalmi helyzetben a nyelv oldalirányba toródik a hátsó fogak között. Aszimmetrikus nyitott harapás, kereszt harapás-hajlam.



### Kétoldali lökés

Nyugalmi helyzetben a nyelv mindkét oldalon a hátsó fogak közé préselődik. Nyitott harapás alakul ki, ilyenkor csak a „nagy őrlőfogak” érnek össze.

# Mikor kell aggódnom a gyermekem nyelvökéses nyelése miatt?

**A szülőknek 4–6 éves kor után** ajánlott figyelni az alábbi jelekre, ha a nyelvökéses nyelés továbbra is fennáll, mert ekkorra az idegrendszer érzésének és megfelelő izomműködésnek már biztosítania kell a helyes nyelvpozíciót.

**A 4 éves kor után is fennálló helytelen nyelvartás gyakran vezet nehezen korrigálható eltérésekhez.**



## Figyelmeztető jelek:

- Látható nyelvkiemelés nyelés közben 4 éves kor felett
- Elülső rés kialakulása a foganál (nyitott harapás)
- sz-z-c, t-d-n-l, s-zs-cs hangok hibás képzése
- Nyelés közben az állizmok túlzottan megfeszülnek
- Gyakori a szájon át történő légzés, előredőlő felső metszőfogak

### Előre dőlő metszőfogak

A metszőfogak előre- vagy hátradőlése miatt az ajkak nem érnek össze, ami szájlégzéshez és az ajkak gyulladásához vezethet.



### Nyitott harapás

Zárt fogsor esetén is rés található az alsó és a felső fogak között. Ez rágási problémákat, valamint beszédhiba és nyelési nehézségeket eredményezhet.

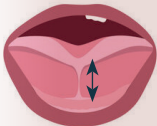


# Mi okozza a tartós nyelvökéses nyelést a gyermekeknél?

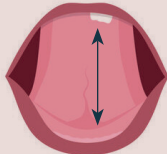
A tartós nyelvökéses nyelés **anatómiai, funkcionális és szokásbeli tényezők kölcsönhatásából** alakul ki.

A 3 éves kor feletti, hosszan fennmaradó nem táplálkozási célú szopási szokások (pl. cumizás, ujjszopás) a legkönnyebben azonosítható okok közé tartoznak.

## Elsődleges okok:



rövid nyelvfék



normális

### Anatómiai:

rövid nyelvfék (ankyloglossia),  
nagy nyelv (macroglossia),  
kicsi állcsont (micrognathia).

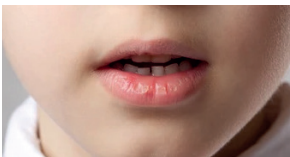


**Légzési:** orrmandula- vagy garatmandula-megnagyobbodás, allergiás nátha → szájlégzés.

**Neurológiai:** késleltetett orális motoros fejlődés, szenzoros feldolgozási zavarok.

### Szokásbeli:

cumisüveg, cumi,  
ujjszopás  
3 éves kor felett.



A tartós szájlégzés alacsony, előrehelyezett nyelvpozíciót alakít ki, amely állandó nyomást fejt ki a fogakra — **kialakulhat az ún. nyelvökéses arc, nyitott szájjal.**

## Hogyan ismerhetem fel a nyelvlökéses nyelést?



### Szájtartás jelek

Záratlan ajaknyugalom  
Erős állizom-összehúzóds



### Szájúregi jelek

Elülső nyelvtartás nyugalomban  
Nyelvcsúcs látható a metszők között



### Funkcionális jelek

Hangos evés  
Folyadék szivárgása a szájzugból



### Beszéd

Selypítés (sz-z-c, t-d-n-l, s-zs-cs hangok ejtésénél)



### Fogászati jelek

Elülső nyitott harapás. Fokozott túlharapás, első metszőfogak előre állása

## Milyen problémákat okozhat a kezeletlen nyelvlökéses nyelés?

**Fogazati:** elülső nyitott harapás, fokozott túlharapás, felső állcsont előreállása

**Beszéd:** tartós fogközti /sz-z-c, t-d-n-l, s-zs-cs/, beszédhibák, artikulációs elváltozások

**Funkcionális:** nehézkes rágás, rossz falatképzés

A folyamatos nyomás, ismétlődő terhelés hatást gyakorol a fogakra, **súlyosbítva a harapási eltéréseket és a beszédhibát.**



## Hogyan diagnosztizálja a szakember a nyelvlökéses nyelést?

- **Strukturális vizsgálat:** az arc csont- és lágyrészek alakja
  - **Funkcionális értékelés:** nyelési minta elemzése
  - **Artikulációs szűrés:** hangképzés dokumentálása
- **A fogak érintkezésének vizsgálata:** fogazati viszonyok

### A két szakterület együttműködése:

fogszabályozás és logopédia



### Milyen kezelési lehetőségek vannak?

A nyelvlökés teljes terápiája általában **8 éves kortól indítható**, de a jelek már korábban is felismerhetők.

Ha időben közbelépünk, **apró gyakorlatokkal és beavatkozásokkal** megelőzhetjük a nagyobb bajt.

Így a gyermek fogai és mosolya az évek múlásával nem romlanak, **hanem egészségesen fejlődnek tovább.**

## Mennyire hatékony a kezelés?

**Sikerarány:** 80–90%-os 6–10 éves korban

**Legjobb esély:** fiatalabb életkor, neuroplaszticitás

**Legnagyobb tényező:** otthoni gyakorlás következetessége

Hogyan épülnek fel a logopédiai gyakorlatok?

**Négy lépés, amivel a helyes nyelvtartásból tartós szokás lesz.**

- ▷ **Tudatosítás:** Megmutatjuk a nyelv helyét. Ha tudja, hova kell mennie, minden más könnyebb.
- ▷ **Izomerősítés:** Erő nélkül nincs tartós változás. Megegyezünk az izmokat, hogy bírják a feladatot.
- ▷ **Koordináció:** A nyelvnek nemcsak erősnek, hanem ügyesnek is kell lennie. Pontos és gyors mozdulatokra tanítjuk.
- ▷ **Funkcionális integráció:** Végül mindez automatikussá válik. Nyelés, beszéd, légzés – helyes nyelvtartással, természetesen.

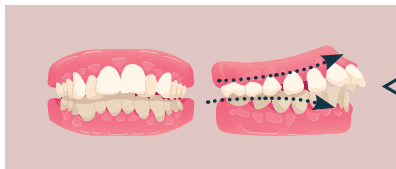
### Mikor vigyem szakemberhez a gyermekem?

- 4 éves kor után fennmaradó elülső nyelvhelyzet
- Maradó fogak közötti rés kialakulása
- Nyitott harapás észlelése
- 5 éves kor felett /sz-z-c, t-d-n-l, s-zs-cs/ képzési hiba

A 4 éves kor utáni nyelvműködés **NEM szűnik meg magától** — szakember bevonása nélkül általában rögzül.

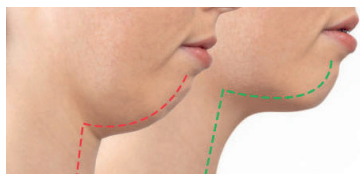
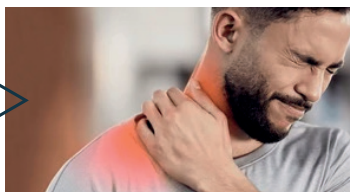


## Mi történik felnőttkorban, ha nem kezeljük?



▷ A fogak folyamatos elmozdulása

Nyak- és vállövi izomfeszülés



▷ Az állkapocs és az arcforma torzulása

Beszédhibák rögzülése



▷ Rágóízületi panaszok megjelenése



**Az időtényező kulcsfontosságú.**

Minél később kezdődik a kezelés,  
annál hosszabb és komplexebb lesz.

## A hatékony kezelés három pillére



### **Fogszabályozó szakorvos –**

helyreállítja a fogak és  
az állkapocs helyzetét



### **Logopédus –**

újratanítja / korrigálja  
a nyelési és légzési mintát



### **Páciens/szülő–**

elkötelezett részvétel  
a kezelésben

**A három szereplő együttműködése  
biztosítja a tartós, esztétikus és funkcionálisan is  
helyes eredményt.**

**Mit tegyen most?**

## **A nyelvlökéses nyelés kezelése szakértelmet igényel.**

A helyes diagnózis és a személyre szabott  
kezelési terv az első lépés.



### **Elérhetőség:**

- +36 30 878 9709
- fogsza**b**@fogsza**ly**zas.hu
- www.fogsza**b**lyzas.hu

Kérjen konzultációt még ma – mert  
a korai felismerés a legjobb befektetés  
a jövőbeli mosolyába és egészségébe.

**DR. KOCSIS ANDRÁS**

Fogsza**ly**zó Centrum