

Rozwój mowy dziecka od 0 do 3 roku życia

Czy gryzienie, żucie i polykanie mogą na niego wpływać?

Wprowadzenie

Komunikacja jest jedną z najważniejszych umiejętności, które dziecko rozwija od najmłodszych lat.

 Mowa to nie tylko sposób wyrażania myśli, ale i klucz do rozwoju emocjonalnego i społecznego.

 Od narodzin do 3. roku życia mózg dziecka ma wyjątkową plastyczność – to okres, w którym doświadczenia sensoryczne, emocjonalne i fizyczne silnie wpływają na rozwój mowy.

 Jednocześnie kształtują się funkcje oralne: **ssanie, gryzienie, żucie, polykanie**, czyli te same, które wspierają rozwój artykulacji.

Etapy rozwoju mowy dziecka (0–3 lata)

1. Okres melodii (0–1 rok życia)

- ◆ Krzyk – pierwsza forma komunikacji
- ◆ Głuzenie (2–3 mies.) → „gli”, „tli”
- ◆ Gaworzenie (6 mies.) → „ma-ma”, „ba-ba”
- ◆ Echolalia (10 mies.)
- ◆ Pierwsze słowa (ok. 12 mies.)
- 🌀 Rozwój motoryczny (siadanie, raczkowanie) wspiera kontrolę oddechu i mięśni, potrzebnych do mowy.

2. Okres wyrazu (1–2 rok życia)

- 🗣️ Dziecko mówi pierwsze znaczące słowa: „mama”, „tata”, „am”
- 🐾 Używa onomatopei: „hau”, „miau”, „brrr”
- 💡 Rozumie więcej, niż potrafi powiedzieć
- 👁️ Upraszcza słowa („miś” → „mi”, „jeszcze” → „eszcze”)
- 🌍 Zaczyna eksplorować świat – ruch wspiera rozwój języka.

✿ 3. Okres zdania (2–3 rok życia)

- 📖 Buduje zdania 3–4-wyrazowe
- 💡 Używa prostych czasowników i zaimków
- 🗣️ Rozróżnia pytania i rozkazy
- 💬 Doskonali wymowę, choć głoski „sz”, „cz”, „r” mogą być jeszcze zmiękczone

🗣️ 4. Okres swoistej mowy (3–7 rok życia)

- 🧠 Rozbudowa słownictwa
- 🗣️ Tworzenie zdań złożonych
- 👦 3-latek potrafi porozumiewać się z otoczeniem, choć zdarzają się błędy
- 📖 Wymawia większość głosek poprawnie, niektóre wciąż zmiękcza (np. „s” → „ś”)

🍽️ Równoległy rozwój funkcji oralnych

- 🍼 Już od 5–6 miesiąca życia dziecko próbuje pokarmów o różnej konsystencji.
- 🔪 Etap rozszerzania diety wpływa nie tylko na odżywianie, ale też na rozwój mięśni jamy ustnej.
- 🚫 Zbyt długie karmienie papkami może osłabić mięśnie warg i języka, co utrudni późniejszą artykulację.

🍏 Gryzienie i żucie

- 👶 Ćwiczą zuchwę, język, wargi i policzki — te same mięśnie, które tworzą dźwięki mowy.
- ✿ Pomagają rozwijać stabilizację i koordynację ruchów potrzebnych do głosek /k/, /g/, /t/, /d/.

💧 Połykanie

- 👶 Początkowo dziecko połyka „niemowlęco” (język między dziąsłami).
- 👦 Około 3. roku życia pojawia się połykanie dojrzałe – język unosi się ku podniebieniu.
- ⚠️ Jeśli dziecko nadal połyka w sposób niemowlęcy → może mieć trudności z głoskami /s/, /z/, /c/, /dz/.



Czy gryzienie, żucie i połykanie wpływają na mowę?



Badania potwierdzają ścisły związek między motoryką oralną a rozwojem mowy:

- 🦷 *European Archives of Paediatric Dentistry (2020)* – dzieci z zaburzeniami artykulacji gorzej żują.
- 🍷 *Cambridge Core (2019)* – ruchy języka w żuciu i mowie rozwijają się równolegle.
- 🗣️ *SAJCD (2022)* – dzieci z zaburzeniami sensoryki oralnej mają opóźnienia językowe.

Mechanizmy zależności:

1. 🤝 Wspólna motoryka (te same mięśnie)
2. 🗨️ Stymulacja sensoryczna jamy ustnej
3. 🗣️ Koordynacja oddechu i artykulacji
4. 🗣️ Trening – różnorodne doświadczenia podczas jedzenia



Przykłady kliniczne



Przykład 1: 18-miesięczne dziecko karmione tylko papkami – poprawa mowy po wprowadzeniu gryzienia.



Przykład 2: 3-latek z trudnościami w „k” i „g” – poprawa po terapii żucia i połykania.



Przykład 3: Niemowlę bez etapu wkładania rąk do ust – trudności z jedzeniem i artykulacją.



Wnioski i rekomendacje

- ✓ Rozwój mowy i funkcji oralnych przebiega równolegle.
- ✓ Wczesne wprowadzanie pokarmów o różnej konsystencji wspiera rozwój językowy.
- ✓ Zbyt długie karmienie papkami opóźnia motorykę jamy ustnej.
- ✓ W terapii mowy warto uwzględnić sposób jedzenia i połykania.
- ✓ Wspólne posiłki + rozmowa = najlepsze wsparcie dla rozwoju mowy 🗣️💬



Podsumowanie

Rozwój mowy to proces złożony, zależny od wielu czynników – poznawczych, emocjonalnych i ruchowych.

 Ssanie,  gryzienie,  żucie i  połykanie to naturalne „ćwiczenia logopedyczne”, które budują sprawność artykulacyjną.

 Dbając o prawidłowe nawyki żywieniowe, wspierasz też rozwój mowy swojego dziecka.

Źródła (polskie i anglojęzyczne)

Polskie:

1. „Rozwój mowy dziecka”, Zespół Oświatowo-Wychowawczy w Białkach. [Gov.pl](#)
2. „Prawidłowości rozwoju mowy dziecka”, Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Hajnówce. [Gov.pl](#)
3. „Etapy rozwoju mowy | Pediatria” – dr med. A. Niedzielski, dr med. M. Kotowski; Serwis MP.pl. [Medycyna Praktyczna](#)
4. Poradnik logopedyczny dla rodziców – „Dlaczego moje dziecko źle mówi?” [lspoleczna.pl](#)
5. „Dieta a rozwój mowy – jakie produkty wspierają prawidłową artykulację?” (Gabinet logopedyczny „Żuczek”, Kraków) [Żuczek - Gabinet logopedyczny - Kraków](#)
6. „Żucie a rozwój mowy – dlaczego gryzienie jest tak ważne?” (Gabinet logopedyczny „Żuczek”, Kraków) [Żuczek - Gabinet logopedyczny - Kraków](#)
7. „Wpływ zaburzeń sensorycznych oraz czynności prymarnych na rozwój mowy” – Czasopismo „Integracja Sensoryczna w Praktyce”. [czasopismosi.pl](#)
8. „Co może zaszkodzić rozwojowi mowy u dziecka?” – artykuł logopedyczny na stronie Przedszkole Nr 209. [Przedszkole nr 209](#)
9. National Institute on Deafness and Other Communication Disorders (NIDCD), *Speech and Language Developmental Milestones*.
10. Speech Pathology Australia, *Speech sound development 0–3 years*.
11. Healthdirect Australia, *Speech development in children*.
12. Suffolk Center for Speech, *Why Chewing is Important for Speech Development*.
13. „Chewing efficiency in children with motor speech disorders”, European Archives of Paediatric Dentistry.
14. „Anatomical, functional, physiological and behavioural aspects of the development of mastication in early childhood”, Cambridge Core.
15. „Exploring swallowing, feeding and communication characteristics of toddlers with severe acute malnutrition”, South African Journal of Communication Disorders.

OPRACOWANIE: MGR KINGA GLINIĄK-MANIA

Adres e-mail: kingagliniak@wp.pl

Numer tel. : 695 167 665

