

# GUIDE PRATICHE DI LOGOPEDIA

*Migliorare la Deglutizione e la Respirazione*



Centro Odontoiatrico San Paolo srl  
Via San Paolo 18 - Selargius  
070-7534092 3200587965  
[www.centroodontoiatricosanpaolo.it](http://www.centroodontoiatricosanpaolo.it)

# INTRODUZIONE

La deglutizione e la respirazione sono funzioni essenziali che spesso diamo per scontate, ma quando non vengono eseguite correttamente, possono influenzare la salute orale, la postura e persino la qualità della vita quotidiana. Ecco alcuni esercizi pratici e suggerimenti per migliorare queste funzioni.



## Parte 1: Miglioriamo la Deglutizione Atipica

### Cosa è la Deglutizione Atipica

La deglutizione atipica si verifica quando la lingua non si posiziona correttamente durante l'atto di deglutire.

Questo può causare pressioni sui denti anteriori, provocando malocclusioni o problemi strutturali nella bocca.

La Deglutizione Atipica viene corretta dal Logopedista con una serie di **Esercizi Muscolari** diversi a seconda della situazione specifica del giovane paziente.

### Vediamone insieme alcuni:

#### 1. Esercizio del cucchiaino

- **Obiettivo:** Insegnare il corretto posizionamento della lingua durante la deglutizione.
- **Come fare:**
  - Prendi un cucchiaino e mettilo sulla punta della lingua.
  - Prova a deglutire mantenendo il cucchiaino in posizione. Questo ti aiuterà a evitare che la lingua spinga contro i denti.



## 2. Esercizio del “Tappo”

- **Obiettivo:** Migliorare il controllo della lingua durante la deglutizione.
- **Come fare:** Posiziona un piccolo tappo di bottiglia tra i denti anteriori, facendo in modo che resti leggermente aperta la bocca.
- Cerca di deglutire mantenendo il tappo tra i denti, senza far spostare la lingua.



## 3. Posizionamento della lingua a riposo

- **Obiettivo:** Insegnare alla lingua a stare nella posizione corretta anche a riposo.
- **Come fare:** Fai riposare la punta della lingua leggermente dietro ai denti superiori (nella parte del palato duro, subito dopo i denti).
- Mantieni questa posizione mentre respiri normalmente e mentre non parli.
- Cerca di monitorare la posizione della lingua durante la giornata.

## 4. Deglutizione con controllo del mento

- **Obiettivo:** Assicurarsi che la lingua non spinga contro i denti durante la deglutizione.
- **Come fare:** Metti la mano sotto il mento.
- Prova a deglutire mantenendo la mano in posizione, facendo attenzione a non spingere il mento verso il basso.





## PARTE 2: MIGLIORARE LA RESPIRAZIONE

### Perché è importante la respirazione nasale?

---

Respirare attraverso il naso è essenziale per la salute generale. La respirazione nasale riscalda, umidifica e filtra l'aria, mentre la respirazione orale può portare a bocca secca, problemi dentali e alterazioni nella struttura facciale, soprattutto nei bambini.

#### 1. Esercizio del "Respiro Profondo"

- **Obiettivo:** Abituare il corpo a respirare correttamente dal naso.
- **Come fare:** Siediti comodamente con la schiena dritta.
- Inspira lentamente attraverso il naso, contando fino a 4.
- Trattieni il respiro per 2 secondi.
- Espira lentamente sempre dal naso, contando fino a 6.

#### 2. Esercizio del nastro

- **Obiettivo:** Forzare una respirazione nasale mentre sei sveglio o dormi.
- **Come fare:** Durante il giorno o prima di dormire, applica un piccolo pezzo di nastro adesivo medico al centro delle labbra, lasciando spazio per respirare.
- Questo ti incoraggerà a respirare attraverso il naso, impedendo alla bocca di aprirsi.





---

### 3. Esercizio del "Blocco delle Narici"

- **Obiettivo:** Aumentare la capacità di respirare attraverso il naso e migliorare la qualità del respiro.
- **Come fare:** Chiudi una narice con il dito.
- Inspira profondamente attraverso la narice aperta.
- Chiudi la narice aperta e apri l'altra per espirare.



---

### 4. Allungamento dei muscoli facciali

- **Obiettivo:** Migliorare la postura della bocca e facilitare la respirazione nasale.
  - **Come fare:** Siediti o stai in piedi in posizione eretta.
  - Apri la bocca il più possibile e trattieni la posizione per 5 secondi.
  - Poi chiudi la bocca e spingi la lingua contro il palato, mantenendo la posizione per altri 5 secondi.
- 





### PARTE 3: SUGGERIMENTI QUOTIDIANI PER UNA MIGLIORE DEGLUTIZIONE E LA RESPIRAZIONE.

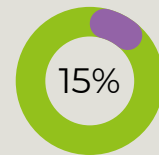
1. **Monitora la postura:** Assicurati che la schiena sia dritta e che la testa sia allineata con la colonna vertebrale. Una postura corretta aiuta una deglutizione e una respirazione migliori.
2. **Bevi molta acqua:** Una buona idratazione mantiene la bocca e la gola lubrificate, riducendo il rischio di problemi di deglutizione e respirazione orale.
3. **Evita cibi troppo duri o gommosi:** Se hai problemi di deglutizione, evita alimenti che richiedono una masticazione eccessiva, come carne secca o caramelle dure, per evitare stress sui muscoli della bocca.
4. **Dormi con un cuscino appropriato:** Dormi con la testa leggermente sollevata per favorire la respirazione nasale e prevenire il russamento.
5. **Consulta un professionista:** Una visita particolareggiata con un logopedista o un odontoiatra può valutare la tua condizione e offrirti un trattamento personalizzato.

**Ricorda:** la costanza negli esercizi logopedici è fondamentale per ottenere risultati duraturi: con impegno e pratica quotidiana, potrai migliorare significativamente la tua salute orale e comunicativa, raggiungendo i tuoi obiettivi passo dopo passo.



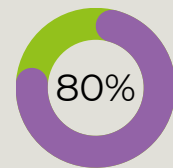


## PARTE 4 : I NUMERI DELLA LOGOPEDIA



In Italia, circa il 10-15% della popolazione potrebbe avere bisogno di trattamenti logopedici, secondo diverse stime. Questo dato include sia bambini che adulti, con una prevalenza più alta nei bambini in età prescolare e scolare.

### Incidenza



### Efficacia

La terapia logopedica si dimostra molto efficace: tra i bambini con disturbi del linguaggio, come il ritardo o i difetti di pronuncia, circa il 70-90% dei pazienti migliora significativamente o risolve completamente il problema. Nei casi di balbuzie, la percentuale di successo varia dal 60-80%, con molti pazienti che riescono a gestire il disturbo in modo efficace. Per quanto riguarda la deglutizione atipica o la disprassia verbale, circa il 60-75% dei pazienti ottiene miglioramenti rilevanti grazie alla logopedia

**La chiave del successo** risiede nella tempestività dell'intervento e nella costanza nel seguire gli esercizi e i trattamenti indicati dal logopedista. In molti casi, i miglioramenti possono essere evidenti già nei primi mesi di trattamento, ma la durata e l'efficacia della terapia dipendono dal singolo caso.





### Leggere con attenzione

Gli esercizi illustrati in questa guida hanno unicamente scopo descrittivo e informativo. Solo un logopedista abilitato può, dopo un'accurata valutazione, prescrivere e consigliare una sequenza personalizzata di esercizi, definendo la loro durata e intensità in base alle necessità individuali del paziente. I progressi e i miglioramenti devono essere monitorati regolarmente dal logopedista stesso, che adatterà il piano terapeutico per garantire i migliori risultati.

Se senti che stai ancora avendo difficoltà, contattaci per una consulenza con i nostri Medici Odontoiatri e Logopedisti.

Un percorso personalizzato potrebbe essere la soluzione migliore per garantire il tuo benessere.

Per qualsiasi dubbio o esigenza non  
esitare a contattarci.  
Scansiona il QR Code e sarai subito in contatto  
con noi.

