

POSTURA DELLA LINGUA E DEGLUTIZIONE

Possono influire sulla respirazione orale e causare disturbi del sonno con russamento e anche apnee notturne

FRANCESCO SANTI | MEDICO CHIRURGO DENTISTA, ESPERTO IN DENTOSOFIA, EQUILIBRIODONZIA E OMEOPATIA



Può sembrare incredibile, ma nella nostra vita iniziamo a deglutire già prima di cominciare a respirare. Infatti, mentre emettiamo il nostro primo respiro subito dopo la nascita, iniziamo a deglutire già alla tredicesima settimana di vita intrauterina. Ovviamente, a quell'epoca non deglutiamo per alimentarci, ma i muscoli impegnati nella deglutizione comprimono, tirano e modellano le ossa facendo formare quello che sarà lo scheletro del nostro viso e della nostra bocca. Però impariamo a deglutire in modo adulto dopo la nascita e purtroppo diverse situazioni possono far sì che impariamo a farlo in modo sbagliato. Le cause più frequenti sono: un trauma al momento del parto, l'allattamento artificiale, le abitudini viziate (ciuccio, succhiamento del pollice ecc.), il frenulo linguale corto e la respirazione orale.

La deglutizione è un atto estremamente importante perché non solo deglutiamo il cibo circa 150

volte nelle 24 ore, ma la deglutizione inconscia di saliva avviene ogni 30 secondi durante la veglia e una volta al minuto durante il sonno: quindi 2000 o più volte al giorno.

L'IMPORTANZA DELLA CORRETTA DEGLUTIZIONE

La lingua è un organo muscolare molto forte e, se tutte queste deglutizioni si svolgono spingendo contro il palato nel modo corretto, la bocca si forma in un modo ideale. Ma, se la postura della lingua non è quella ottimale, insorgono diversi problemi sia a livello del cavo orale sia a livello generale.

Per quanto riguarda la bocca, il palato rimane stretto se la lingua non spinge correttamente, e si può manifestare ogni tipo **malocclusione** a seconda di dove esercita la sua forza.

Ma l'importanza della deglutizione non si limita allo sviluppo del cavo orale. La punta della lingua

Lo spot palatino contiene dei recettori, che attivati dalla spinta linguale riequilibrano la postura: diverse problematiche posturali possono dipendere da una deglutizione scorretta

a riposo dovrebbe essere posizionata in un punto specifico del palato, chiamato **spot palatino**, posto dietro gli incisivi superiori, dove iniziano le rughe palatine. E sullo spot la lingua dovrebbe fare perno a ogni deglutizione per poi schiacciarsi contro il palato. Lo spot palatino, questa piccola area di circa mezzo centimetro quadrato, è un interruttore che, attivato dalla lingua, permette di accedere a diverse funzioni fondamentali per la nostra salute e per il nostro benessere.

Innanzitutto quest'area contiene dei recettori, che attivati dalla spinta linguale riequilibrano la postura: diverse problematiche posturali possono dipendere da una deglutizione scorretta.

Sullo spot palatino troviamo anche l'emergenza di un nervo che fa capo al trigemino. Quest'ultimo fortunatamente non serve solo a trasmettere stimoli dolorosi, ma si collega a diversi nuclei del nostro cervello e, quando la lingua spinge sullo spot, modula la loro azione. Si tratta in particolare di funzioni legate alla **gestione dell'ansia e dello stress**, al ritmo sonno-veglia, all'attenzione e all'apprendimento.

Inoltre l'agopuntura ci insegna che alla bocca arrivano i due meridiani meravigliosi: Vaso Concezione a metà del labbro inferiore, Vaso Governatore a metà di quello superiore. Ma si ramificano nel palato e nella lingua, quindi tenere la lingua

sul palato determina una migliore circolazione dell'energia, come ben sanno i maestri di discipline orientali.

LA POSIZIONE CORRETTA DI LINGUA E LABBRA

Lo sviluppo armonioso della bocca e i denti dritti, ma anche il nostro benessere psico-fisico, dipendono quindi da una postura corretta della lingua. A riposo, sia durante la veglia sia durante il sonno, dovremmo avere sempre le labbra chiuse, con i denti che si sfiorano e la lingua completamente appoggiata sul palato. Come trovare la posizione ideale della lingua? Pronunciate sottovoce la lettera "N", mantenete la lingua in quella posizione e portate le labbra leggermente a contatto con i denti che si sfiorano.

Questa posizione ideale ha una profonda influenza sulla postura, che si può dimostrare in modo molto semplice. State in piedi, con le braccia lungo i fianchi e i piedi alla larghezza delle spalle. Trovate la posizione ideale con l'esercizio della "N". Tenete questa posizione contando silenziosamente fino a 20. Provate la sensazione di come state in piedi in questo momento: sentite la stabilità della vostra testa, le spalle, le mani, i fianchi, l'equilibrio generale dell'appoggio sui piedi. Adesso lasciate cadere la mandibola tenendo la bocca leggermente aperta e sentite la differenza di stabilità!

In Equilibriodonzia si usano diverse **metodiche miofunzionali**, oltre naturalmente all'equilibratore, per **rieducare la deglutizione e contemporaneamente la respirazione**, altra funzione fondamentale per lo sviluppo della bocca e per la salute generale. Infatti la lingua non è solo la barra del timone che guida la nostra postura, ma, quando è posizionata correttamente, attiva la muscolatura della gola migliorando il passaggio dell'aria. Una postura linguale scorretta può portare alla respirazione orale, a disturbi del sonno con russamento, fino ad arrivare alle temibili apnee notturne.

LIBRO CONSIGLIATO

Francesco Santi

La bocca della salute

*Manuale di dentosofia olistica
- Dalla salute della bocca al benessere di corpo e psiche*

Il Punto d'Incontro, 2014

