

Zaburzenia integracji sensorycznej cz.6

Zmysł węchu i smaku

Małgorzata Nikończuk

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 7 w Gdańsku

Zmysł węchu i smaku

Węch i smak to tzw. zmysły chemiczne, co oznacza, że impuls elektryczny na skutek działania bodźca powstaje w odpowiedzi na reakcję biochemiczną, gdy substancja zapachowa lub smakowa zostanie rozpuszczona w warstwie śluzu na powierzchni komórek węchowych lub w ślinie na języku.

Pierwotnie zmysł węchu pomagał człowiekowi przetrwać. Wraz z rozwojem człowieka wartość zapachu w procesie przetrwania spadła na rzecz wzroku i słuchu.

Ludzki nos rozpoznaje około miliona zapachów. Każdy z receptorów węchowych ma inny próg pobudliwości dla poszczególnych substancji.



Źródło: zycie.senior.pl

Zmysł węchu i smaku

Pierwszy nerw czaszkowy, który odbiera wrażenia węchowe unerwia także układ limbiczny i dociera do hipokampa, dlatego zapach wpływa na stan emocjonalny i zdolność zapamiętywania.



Źródło: zdrowie.dziennik.pl

Zmysł węchu i smaku

Wypustki nerwu węchowego mają połączenie z obiegiem neuronalnym, który dociera zarówno do najwyższych ośrodków korowych, jak i najniższych poziomów pnia mózgu.

Wiele obszarów układu nerwowego można zatem pobudzić poprzez zmysł węchu.



Źródło: zdrowie.dziennik.pl

Zmysł węchu i smaku

Niektóre zapachy pobudzają i sprzyjają działaniu lub zapamiętywaniu, np. sosnowy, cytrynowy, musztardowy. Z kolei wyciszająco oddziałują m.in. zapachy: różany, lawendowy, waniliowy.



Źródło: zdrowie.dziennik.pl

Zmysł węchu i smaku

Na języku znajdują się receptory, które odbierają 6 smaków: słodki, słony, kwaśny, gorzki, a także niedawno odkryty smak umami (to dzięki niemu możemy zrozumieć przyjemność płynącą ze smakowania rozgrzewającego bulionu, wiórków parmezanu na spaghetti bolognese, soczystych pomidorów czy dojrzałego sera) oraz smak tłusty.

Zmysł smaku wzbogaca jedzenie i picie.

Jest najbardziej „świadomym” zmysłem, wzmaga aktywną uwagę i koncentrację.



Źródło: prawoprosto.pl

Zmysł węchu i smaku

Zmysły węchu i smaku są ze sobą ściśle związane, węch jest bardziej pierwotny i nadrzędny, rozszerza gamę wrażeń smakowych. 75% poprawnie rozpoznanych smaków zależy od zmysłu powonienia. Dlatego, gdy jesteśmy przeziębieni nie mamy apetytu, ponieważ jedzenie, którego zapachu nie czujemy nie ma również smaku.

Problem ograniczonego repertuaru żywieniowego u dzieci może wynikać z nieprawidłowego funkcjonowania układu smakowego, węchowego i dotykowego lub też z nadreaktywności tych zmysłów.

Zmysł smaku i węchu wpływają na rozwój mowy, gdyż wrażenia smakowe i węchowe aktywizują ssanie, gryzienie i żucie, które wzmacniają mięśnie artykulacyjne.

Objawy dysfunkcji zmysłu powonienia i zmysłu smaku

Dziecko z dysfunkcją zmysłu powonienia może:

- ❑ reagować nadreaktywnie na zwykłe zapachy i silne wonie (np. dojrzałego banana), których inne osoby nie zauważają,
- ❑ nie zdawać sobie sprawy z nieprzyjemnych zapachów i nie wyczuwać zapachu swojego posiłku,
- ❑ poszukiwać silnych zapachów, nawet tych nieprzyjemnych, wąchać jedzenie, ludzi oraz przedmioty,
- ❑ być wybredne przy jedzeniu.



Źródło:wiadomoscikosmetyczne.pl

Objawy dysfunkcji zmysłu powonienia i zmysłu smaku

Dziecko z dysfunkcją zmysłu smaku może:

- ❑ reagować nadreaktywnie na różne smaki i odmawiać jedzenia pokarmów o specyficznej fakturze lub określonej temperaturze,
- ❑ często krztusić się podczas jedzenia,
- ❑ lizać lub smakować niejadalne przedmioty np. ciastolinę, zabawki,
- ❑ preferować ostre lub bardzo gorące potrawy.



Źródło: dekowizja.pl

Objawy dysfunkcji zmysłu powonienia i zmysłu smaku

Dziecko z zaburzeniami dyskryminacji w obrębie smaku i węchu:

- ❑ nie potrafi rozróżnić konkretnych zapachów, np. cytryny, octu czy mydła,
- ❑ nie rozróżnia smaków ani nie potrafi zauważyć, czy jedzenie jest zbyt ostre, słone lub słodkie.
Może wybierać pokarmy na podstawie ich wyglądu.



Źródło: edziecko.pl

Sposoby pomocy w przypadku dysfunkcji zmysłu powonienia i smaku

W przypadku problemów ze zmysłem powonienia i zmysłem smaku zaleca się terapię opartą na metodzie integracji sensorycznej oraz terapię żywieniową.

Dietetyk doradza, jakie suplementy powinno dziecko zażywać, aby jego rozwój i funkcjonowanie było prawidłowe.

Należy pamiętać w trakcie terapii SI o wpływie zapachów na emocje i zachowanie, a więc świadomie z nich korzystać lub ich unikać, w zależności od tego czy chcemy wywołać stan pobudzenia, koncentracji czy też wyciszenia, uspokojenia.

Stymulację zapachową stosujemy krótko (5 sekund), eksponujemy jednorazowo 1-2 zapachy, 1-2 razy w trakcie sesji terapeutycznej.

Bibliografia

Carol Stock Kranowitz „Nie-zgrane dziecko w świecie gier i zabaw”, Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk 2011

Violet F. Maas „Uczenie się przez zmysły”, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1998

Borkowska M., Wagh K., Integracja sensoryczna na co dzień, PZWL, Warszawa 2017