

Знакомство с оральной (вкусовой) и обонятельной сенсорными системами

Вкусовая сенсорная система — сенсорная система, при помощи которой воспринимаются вкусовые раздражения. Вкус называют контактным видом чувствительности. Концентрация веществ, воздействующих на вкусовые рецепторы, определяет порог вкусовой чувствительности. Рецепторы, отвечающие за горький вкус, имеют наименьший порог вкусовой чувствительности.

Если какое-либо вещество регулярно и длительно воздействует на вкусовые рецепторы, то в последствии они к нему адаптируются. Например, если постоянно есть острое, соленое или кислое, то порог чувствительности к такой еде повысится. Важно обозначить, что к соленому и сладкому рецепторы адаптируются быстрее, чем к кислому и горькому.

Вкусовая чувствительность может меняться.

В процессе эволюции вкус сформировался как механизм выбора или отвержения пищи. В естественных условиях вкусовые ощущения комбинируются с обонятельными, тактильными и температурными, получаемыми человеком в процессе еды. Сочетание всех этих раздражений создает ощущение вкуса и формирует адекватную реакцию на пищу. Важным обстоятельством является то, что предпочтительный вкусовой выбор отчасти основан на врожденных механизмах, но в значительной мере зависит от связей, выработанных в процессе жизни. Проблемы в работе вкусовой сенсорной системы могут приводить к негативной реакции на многие вкусовые раздражители, в связи с чем ребенок ест только определенные продукты, его рацион питания очень ограничен, или он любит есть очень соленую или острую еду. В некоторых случаях вкусовые ощущения могут быть основным источником получения информации о внешнем мире. Тогда ребенок может облизывать, брать в рот или есть несъедобные предметы.

Признаки нарушения оральной восприимчивости

У ребёнка гиперчувствительность (повышенное восприятие) к оральным сигналам если он:

- Избирательно относится к еде, не ест некоторые виды продуктов. • Отказывается пробовать новые блюда.
- Определённая структура пищи вызывает дискомфорт, некоторые дети соглашаются есть только мягкую пищу (детское пюре после 2 лет).
- Давится твёрдой пищей.
- Испытывает трудности с сосанием, жеванием и глотанием, может давиться или испытывать боязнь подавиться.
- Не желает/отказывается/очень боится посещения стоматолога или лечения зубов.
- Может есть только горячую или только холодную пищу.
- Отказывается облизывать конверты, марки или наклейки из-за неприятного вкуса.
- Не любит зубную пасту или ополаскиватель для рта.

- Избегает приправленных, острых, сладких или солёных блюд, предпочитает простую пищу.

При повышенной оральной чувствительности рекомендуется:

- избегать вкусовых раздражителей (не использовать приправ в пище для ребёнка;

- выбирать зубную пасту с мягким, ненавязчивым вкусом и пр.)

У ребёнка сниженная чувствительность к оральным сигналам (пониженная чувствительность) если он:

- Постоянно тянет предметы в рот, даже после того, как вырос из младенческого возраста.

- Может лизать, пробовать или жевать несъедобные объекты (землю, траву, ткань...).

- Часто жуёт волосы, одежду или пальцы.

- Предпочитает пищу с сильным вкусом (например, слишком острую, сладкую, кислую или солёную).

- Испытывает избыточное слюноотделение после прорезывания зубов.

- Ведёт себя так, будто любая пища имеет одинаковый вкус.

- Всегда добавляет к пище слишком много приправ или соусов.

- Любит вибрирующие зубные щётки и даже походы к зубному врачу.

В данном случае рекомендуется использовать игры и упражнения на развитие вкуса.

Обоняние (лат. olfactus) — ощущение запаха, способность определять запах веществ. **Обонятельная система**, так же, как и вкусовая, является системой химического чувства. Назначение обонятельной системы — информировать организм о присутствии в окружающей среде определенных химических соединений. Обоняние выполняет защитную роль, принимает участие в пищевом поведении, регулирует эмоциональное состояние человека и т.д.

Чувствительность обонятельной системы довольно велика: один обонятельный рецептор может быть возбужден одной молекулой пахучего вещества, а возбуждение небольшого числа рецепторов приводит к возникновению ощущения. При длительном действии пахучего вещества можно наблюдать адаптацию обонятельного анализатора. По отношению ко многим пахучим веществам довольно быстро наступает полная адаптация, т.е. их запах перестает ощущаться. Человек перестает замечать такие непрерывно действующие раздражители как запах своего тела, одежды, комнаты и т.п. По отношению к ряду веществ адаптация происходит медленно и лишь частично. Иногда, особенно при частом действии одного и того же вкусового или обонятельного раздражителя, в коре больших полушарий возникает стойкий очаг повышенной возбудимости. В таких случаях ощущение вкуса или запаха, к которому возникла повышенная возбудимость, может появляться и при действии различных других веществ. Мало того, ощущение соответствующего запаха или вкуса может стать назойливым, появляясь и при отсутствии каких-либо вкусовых или обонятельных раздражителей.

Признаки обонятельной дисфункции

У ребёнка выявляется гиперчувствительность (повышенная чувствительность) к запахам, если он:

- Отрицательно реагирует или не любит запахи, которые чаще всего не беспокоят или незаметны для других людей.
 - Говорит другим людям (или разговаривает с ними) о том, как от них плохо или необычно пахнет.
 - Отказывается принимать какую-либо пищу из-за запаха.
 - Испытывает отвращение и/или тошноту/отказывается заходить от запахов в туалете.
 - Испытывает беспокойство/раздражение от запаха духов или одеколona, бытовых запахов, запахов готовящейся пищи.
 - Может из-за неприятных запахов отказаться играть в гостях.
 - Определяет, нравится ли ему/ей новое место или кто-либо по запаху.
- При повышенной чувствительности ребёнка к запахам рекомендуется:
- использовать гигиенические средства без запаха;
 - не использовать духи, ароматизаторы воздуха и пр.;
 - избегать раздражающих запахов настолько, насколько это возможно.

У ребёнка пониженная чувствительность к запахам, если он:

- С трудом отличает, не замечает или игнорирует неприятные запахи.
- Может выпить или съесть что-либо ядовитое, потому что не замечает неприятного запаха.
- Испытывает сложности в различении запахов.
- Не замечает запахов, на которые обычно жалуются другие.
- Очень внимательно принимает при знакомстве с новыми местами, людьми или предметами.
- Изучает предметы, нюхая их.

В данном случае рекомендуется:

- заниматься с ребёнком упражнениями и играми на развитие обоняния;
- использовать продукты с резкими запахами.

Не забывайте про существование ароматерапии и влияние различных запахов (в том числе ароматических масел) на организм человека. Так, например:

- антибактериальные ароматы широкого спектра действия — чабрец, ромашка, бергамот, масла лимонного дерева, кипариса, эвкалипта, лаванды, чайного дерева;
- антиоксидантной активностью обладают — герань, роза, нероли;
- стимулирующее действие оказывают — лимонник, мелисса, шалфей;
- адаптогены — левзея, нероли;
- релаксаторы — ладан, сандал, душица;
- регенерирующее действие — роза, сосна, герань, мирра, розовое дерево;
- болеутоляющий эффект в ароматерапии оказывают свойства таких эфирных масел, как мята перечная, лаванда, бессмертник;

- антистрессовое действие — масла мяты перечной, розмарина, имбиря, гвоздики, тимьяна, шалфея, базилика, лимона;
- противовоспалительным эффектом обладают масла ромашки аптечной, пупавки, лаванды и тысячелистника;
- противогрибковое действие — масла лаванды, чайного дерева, пачули и майорана;
- мягким седативным (успокаивающим) эффектом обладают масла кедра, лаванды, розы, жасмина, бергамота.

Также распространено применение в ароматерапии масел нероли, цветов горького апельсина, имбиря;

- общеукрепляющим действием обладают масла валерианы, бергамота, ромашки, лаванды, майорана и сандалового дерева;
- общерасслабляющее действие у масел бергамота, лаванды, сандалового дерева, ромашки, герани, розового дерева, кедра, розы, кориандра, мандарина, мелисы, нероли и апельсина;
- возбуждающим действием обладают афродизиаки — масла пачули, сандалового дерева, иланг-иланга, ветивера, герани, перуанского бальзама, жасмина.

Биомассажное действие проявляется стимуляцией кровообращения, лимфодренажа, тканевого обмена при помощи типичных согревающих (тонизирующих) ароматов. Для этого эффективно применение таких эфирных масел в ароматерапии, как мускатный орех, сосна, тимьян, шалфей; охлаждающим действием обладают ладан, лаванда, мята, эвкалипт.

Для детей использование ароматических масел возможно с 2-х недельного возраста, но обязательно строго соблюдать дозировку, соответствующую возрасту, лучше меньше, а не больше.

Детям противопоказано применять

- до 1 года – масло мяты перечной;
- до 2 лет – масло эвкалипта;
- до 7 лет — масла герани, чайного дерева, пихты, сосны, кедра, чабреца, полыни, розмарина, имбиря;
- до 14 лет – масла сандалового и гвоздичного деревьев.