

## Укороченная подъязычная уздечка: тянуть или подрезать?

Подъязычная уздечка – перепонка, которая находится под языком и соединяет язык с подъязычным пространством. Чтобы увидеть ее у малыша, широко раскройте свой рот и потяните кончик языка к нёбу: «У меня язык поднимается высоко-высоко! А у тебя?». Или попросите ребенка высунуть изо рта язык. Вот тут - то и смотрите.

Что должно насторожить родителей?

- уздечка тонкая, почти прозрачная, но подъёму языка препятствует.
- уздечка тонкая, её передний край прикреплен близко к кончику языка.
- уздечка представляет собой плотную короткую перепонку, прикрепленную близко к кончику языка.
- уздечка и язык представляют собой единое целое. Создаётся впечатление, что язык сросся с дном ротовой полости. С таким языком не то что говорить, есть невозможно!
- при высовывании языка кончик раздваивается.

У ребенка 5 лет уздечка в растянутом состоянии должна быть не менее 8 мм.

Чем грозит укороченная подъязычная уздечка?

Короткая подъязычная уздечка:

- может вызывать затруднение движений языка, т.к. не дает ему возможности высоко подниматься. В этом случае нарушается произношение таких звуков, как Ш, Ж, Ч, Щ, Л, Р, Рь;
- может приводить к смещению центра языка, его несимметричному развитию и малой подвижности, что препятствует формированию правильной артикуляционной позы некоторых звуков;
- может быть и причиной нарушения дикции (Дикция – это ясность, разборчивость произношения);
- в некоторых случаях, может провоцировать проблемы с формированием нижней челюсти, т.е. могут отклоняться зубы и оголяться шейки зубов. Есть риск развития пародонтита и гингивита. Поэтому нужна консультация ортодонта..

Что делать, если у ребенка укороченная подъязычная уздечка?

Здесь два пути: оперативное вмешательство или растяжение подъязычной уздечки. Рассмотрим оба случая.

## Оперативное вмешательство

## Растягивание подъязычной уздечки

<ul style="list-style-type: none"><li>* Необходим хороший врач и современное оборудование.</li><li>* Если что-то пойдет не так, то есть риск образования рубца, затрудняющего подвижность языка.</li><li>* Операция- это стресс для ребенка.</li><li>* Короткий срок для коррекции звукопроизношения.</li><li>* После подрезания подъязычная связка может срастись, если вовремя не начать занятия: не ранее. Чем через 10-14 дней и не позднее, чем через 1 месяц после операции.</li><li>* Иногда операция рекомендуется по медицинским показаниям ортодонтом не только из - за недостатков произношения. Если не подрезать уздечку, <u>иногда</u> есть риск возникновения парадонтита, гингивита ( кровоточивость, оголение шеек зубов), большие щели между зубами, ухудшение самоочищения полости рта. Но это видно не сразу, а в будущем, да и бывает далеко не у всех.</li><li>* Операция практически не имеет противопоказаний.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>* Это разумно, если уздечка не сильно короткая, иначе растягивание слишком короткой уздечки, по мнению многих врачей, может привести к провисанию слизистой, гингивиту, парадонтиту...</li><li>* Растягивание более успешно до 5 лет. Чем старше становится ребенок, тем сложнее это сделать.</li><li>* Растягивание не наносит такой стресс ребенку, как операция, но занимает значительно больше времени и сил. Ведь упражнения нужно выполнять несколько раз в день ежедневно и на позитивной волне. Растягивание с помощью логопедического массажа- процесс неприятный, часто весьма болезненный для ребенка. Для некоторых родителей иногда легче перенести операцию.</li></ul>
--	--

Растягивание наиболее успешно до 5 лет. Помните, малыш не сможет сесть с Вами перед зеркалом и выполнять упражнения по Вашей инструкции. Превратите все в игру. Тогда Ваш ребенок с пользой и с удовольствием проведет время..Начните прямо сейчас. И , быть может, ваши усилия помогут избежать в дальнейшем операции по подрезанию подъязычной уздечки.

Малышам можно предложить такие упражнения:

«Оближи блюдце». Предложите ребенку, как котенку вылизать блюдце

«Дотянись до ложечки» ( тянуться языком за ложечкой)

«Дотянись языком до подбородка»

### **«Дотянись языком до носа»**

#### **«Качели»**

Открыть рот, кончиком языка потянуться сначала к носу, а потом к подбородку, затем опять к носу, а потом снова к подбородку.

Так качаются качели.

Выше дуба, выше ели

#### **«Лошадка»**

Улыбнуться, открыть рот. Поцелкать кончиком языка, как цокают лошадки. Рот при этом открыт, язык должен быть широким. Следить, чтобы кончик языка не подворачивался внутрь, а нижняя челюсть оставалась неподвижной.

Едем, едем на лошадке

По дорожке гладкой.

В гости нас звала соседка

Кушать пудинг сладкий.

Мы приехали к обеду,

А соседки дома нету.

Можно сесть на игрушечную лошадку (если она есть в доме), а можно – к маме на колени.

Детям постарше, наряду с предыдущими, можно предложить такие упражнения:

#### **«Вкусное варенье»**

Слегка приоткрыть рот, язык двигается по верхней губе сверху вниз, но не из стороны в сторону (как будто слизывает варенье). Нижняя челюсть должна быть неподвижна.

#### **«Маляр»**

Предложите ребёнку языком, как "кисточкой", покрасить в "доме" - ротике потолок. Для этого надо открыть рот и широким кончиком языка погладить нёбо, делая движения вперёд-назад (от зубов вглубь ротовой полости и обратно)

Красить комнаты пора.

Пригласили маляра.

#### **«Барабан»**

Покажите ребенку, как можно изобразить барабан, отбивая дробь с помощью языка. Для этого надо открыть рот, слегка улыбнуться и

напряженным кончиком языка постучать по альвеолам (бугоркам за верхними резцами), многократно и отчетливо, на одном дыхании, произнося звуки «Д-Д-Д». Сначала стучать следует медленно, а затем увеличьте темп. Попросить ребенка повторить. Следите за тем, чтобы во время выполнения упражнения ребенок не закрывал рот. Посоревнуйтесь, чей барабан дольше стучит.

### «Грибок»

Широко открыть рот, прижать широкий язык всей плоскостью к небу и присосать его. Удерживать язык в таком положении 5-10с. Язык будет напоминать шапку грибка, а растянутая подъязычная связка – его тоненькую ножку. Затем, «отклеить» язык и закрыть рот.

Повторить упражнение 2-3 раза.

### «Гармошка»

Покажите ребенку, как можно изобразить с помощью языка гармошку. Для этого надо присосать широкий кончик языка к небу, как в упражнении «Грибок», а затем, не отклеивая язык, открыть и закрыть рот. Подъязычная связка (уздечка) будет выполнять роль гармошки, которая то растягивается на всю длину, то потом сжимается.

На гармошке я играю,  
Рот пошире открываю,

### Помните!

1. Упражнения необходимо выполнять систематически, постепенно увеличивая время их выполнения (количество повторений каждого упражнения), только тогда будет достигнут нужный эффект.
2. Если выполнение артикуляционной гимнастики **в течение 3-х месяцев** не приносит результата, то необходимо обратиться к хирургу-стоматологу для подрезания уздечки.
3. Не стоит ждать, что после подрезания нарушенные звуки появятся сами собой. На 10-12 день после подрезания нужно будет обязательно выполнять вышеперечисленные упражнения.

## Литература

1. Понятийно-терминологический словарь логопеда /Под ред. В. И. Селиверстова. — М. : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 1997. — 400 с.
2. Правдина О. В. Логопедия. — М.: Просвещение, 1973. — 272 с.
3. Косинова Е.М. Гимнастика для развития речи. - М.: ООО "Библиотека Ильи Резника", ООО "Эксмо", 2003
4. <http://www.lalecheleague.org/Russian.htm>
5. <http://www.stomatlife.ru/>
6. <http://www.babyforum.su>
7. <http://www.pedlib.ru/Books/>
8. <http://www.detsad14.ru/>
9. <http://www.logoburg.com/>