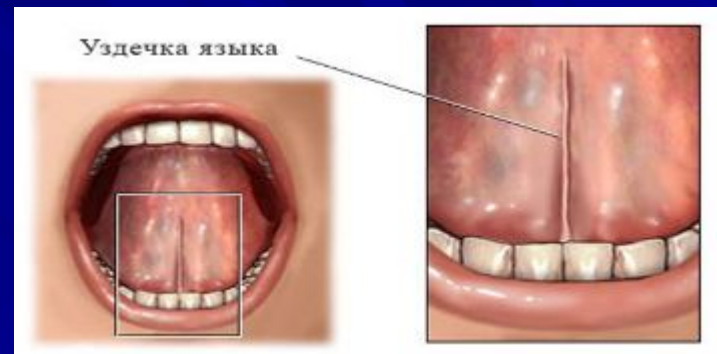


# Что делать, если у ребенка короткая подъязычная уздечка? Подрезать ее или нет?

## Подъязычная уздечка:

- это перепонка, которая находится под языком и соединяет язык с подъязычным пространством. Иначе можно сказать
- это складка слизистой оболочки полости рта, которая прикреплена под языком и тянется до основания десен передних нижних зубов.



## Как определить, достаточной ли длины подъязычная уздечка?

Действительно, у разных людей подъязычная связка (уздечка) может быть разной длины.

- Если Вы не знаете о состоянии подъязычной связки Вашего ребенка и самостоятельно определить это не можете, то обратитесь за консультацией к стоматологу, ортодонту или логопеду.
- Если ребенок может высунуть изо рта язык и при этом его кончик не раздваивается в форме двух полукруглых лепестков из-за того, что снизу его тянет подъязычная связка, если он может облизать блюдце, поцокать языком, то у него, скорее всего, не будет препятствий для постановки звуков, требующих подъема языка к небу.
- Если же Вы знаете о подобной особенности речевого аппарата Вашего ребенка, то целесообразно как можно раньше начать ежедневно выполнять упражнения по растяжению подъязычной связки (см. ниже).

Короткая подъязычная связка (уздечка) — врожденный дефект, заключающийся в укорочении уздечки языка (подъязычной связки).

## Чем это грозит?

Короткая подъязычная уздечка:

- может вызывать затруднение движений языка, движения языка ограничены. т.к. короткая уздечка не дает языку возможности высоко подниматься. В итоге нарушается произношение звуков, требующих поднятие языка вверх (Ш, Ж, Ч, Щ, Р, Рь). Нормативному произношению прочих звуков русского языка короткая уздечка не препятствует;
- 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 произнесения*);
- 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?

Здесь два пути:

## Растяжение подъязычной уздечки

- Даже если уздечка несколько укорочена (равна 8 мм), то лучше ее растягивать, чем оперировать.
- В случае, когда уздечка не была подрезана, ее можно растягивать самостоятельно в домашних условиях.
- Мы, логопеды, рекомендуем не ждать. Начните растягивать уздечку уже сейчас. Быть может, что Ваши усилия помогут избежать в дальнейшем операции по подрезанию подъязычной уздечки.
- Короткая уздечка языка растягивается на необходимую длину с помощью специальных артикуляционных упражнений.
- Если в течение месяца Вам не удалось добиться результата, обратитесь за консультацией к специалисту.
- Если уздечка очень короткая на её растягивание может потребоваться достаточное количество времени (может быть, около трёх месяцев).

*Ниже приводится комплекс упражнений на растягивание подъязычной уздечки.*

## Оперативное вмешательство

- К сожалению, не всегда можно добиться желаемого результата артикуляционными упражнениями и растяжением подъязычной связки с механической помощью (логопедическими зондами и другими приспособлениями).
- И обращаться к хирургу по поводу усечения уздечки языка все-таки приходится (врачами рекомендуется обращаться за операцией с 5 лет).
- Логопед не имеет право, растягивая подъязычную связку механическим способом, как-либо ранить её, вызывая разрывы, трещины и кровоподтеки. Таким образом, он производит ту же операцию по усечению подъязычной связки, только выполняется она не медицинским специалистом и в не подходящих, не стерильных условиях, как это было бы в хирургическом кабинете. Это риск для здоровья Вашего ребенка. Поэтому слушайте рекомендации вашего логопеда и, если есть необходимость, и **растянуть подъязычную связку в достаточной мере на логопедических занятиях и дома не удалось, обращайтесь к специалистам** (хирургам, ортодонтам, стоматологам) в медицинских учреждениях (поликлиника, к Которой прикреплен ребенок; НИИ стоматологии и челюстно-лицевой хирургии; частные медицинские кабинеты и т. д.).
- Ваш логопед должен знать, что вы решили подрезать уздечку – чтобы своевременно начать послеоперационную реабилитацию.
- После операции по подрезанию подъязычной связки **упражнения можно выполнять только под наблюдением логопеда!**

## Артикуляционные упражнения на растяжение подъязычной уздечки

Многие упражнения можно начинать делать с самого раннего возраста. Например, такие упражнения:

- «Котёнок»

Предложите ребенку, как котенку вылизать блюдце широким кончиком языка. На блюдечко можно положить немного сгущёнки (сметаны, варенья). Можно также лизать мороженое или вогнутую сторону ложки.

- Можно тянуться языком за ложечкой.

- «Дотянись языком до носа»

Улыбнуться, открыть рот. Широкий кончик языка поднять к носу и опустить к верхней губе. Следить, чтобы язык не сужался, а губы и нижняя челюсть были неподвижны.

- «Дотянись языком до подбородка»

- «Качели»

Улыбнуться, открыть рот, широким кончиком языка сначала дотянуться до верхних зубов, а потом опустить за нижние зубки, затем опять вверх-вниз.....

- «Лошадка»

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

Улыбнуться, открыть рот и не закрывать. Медленно щёлкать («Как цокают лошадки?»)

Широким кончиком языка, присасывая его к нёбу. Растягивать подъязычную связку.

Следить, чтобы кончик языка не подворачивался внутрь, а нижняя челюсть оставалась неподвижной. Упражнение можно выполнять в быстром и медленном темпе.



## Артикуляционные упражнения на растяжение подъязычной уздечки

Детям постарше, наряду с предыдущими упражнениями, можно давать такие:

- «МАЛЯР»

Предложите ребёнку языком, как "кисточкой", покрасить в "доме"-ротике потолок. Для этого надо: улыбнуться, открыть рот. Широким кончиком языка погладить нёбо, делая движения вперёд-назад (от зубов вглубь ротовой полости (к горлу) и обратно). Широкий кончик языка отодвигается как можно дальше в глубь рта, не отрываясь от верхнего нёба, как бы глядя его, и тем же способом возвращается назад. Нижняя челюсть не должна двигаться.

- «БАРАБАН»

Покажите ребёнку, как можно изобразить барабан, отбивая дробь с помощью языка. Для этого надо: открыть рот, слегка улыбнуться и напряженным (сильным, крепким) 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. Следите за тем, чтобы во время выполнения упражнения ребенок не закрывал рот, нижняя челюсть и губы неподвижны. Посоревнуйтесь, чей барабан дольше стучит.

## Артикуляционные упражнения на растяжение подъязычной уздечки

### • «ГРИБОК»

Улыбнуться, широко открыть рот, прижать широкий язык всей плоскостью к небу и присосать его. Удерживать язык в таком положении 5-10 секунд (как можно дольше). Язык будет напоминать шапку грибка, а растянутая подъязычная связка – его тоненькую ножку. Затем, «отклеить» язык и закрыть рот. Повторить упражнение 2-3 раза. Нижняя челюсть, как вы уже догадались, строго неподвижна. Кончик языка не должен подворачиваться, губы – в улыбке. Если ребёнку не удаётся присосать язык, то можно пощёлкать языком, как в упражнении «лошадка»

### • «ГАРМОШКА»

Покажите ребёнку, как можно изобразить с помощью языка гармошку. Для этого надо: присосать широкий кончик языка к небу, как в упражнении «Грибок». Затем медленно опускать нижнюю челюсть до тех пор, пока есть возможность удерживать язык на месте, прижатым к небу. Чувствуете, как натягивается «уздечка»? Теперь так же медленно возвращаем нижнюю челюсть в исходное положение. Упражнение выполняется сначала в медленном, потом во все более быстром темпе. Подъязычная связка (уздечка) будет выполнять роль гармошки, которая то растягивается на всю длину, то потом сжимается. Во время выполнения упражнения нижняя челюсть опускается строго вниз, не выдвигаясь вперед и не уходя в сторону.



## Артикуляционные упражнения на растяжение подъязычной уздечки

### «ВКУСНОЕ ВАРЕНЬЕ»

Улыбнуться. Слегка приоткрыть рот, Нижняя челюсть опущена. Язык спокойно лежит в полости рта. Не меняя положения губ и нижней челюсти, высовываем ШИРОКИЙ язык вперед, загибаем ШИРОКИЙ его кончик вверх, накрывая им верхнюю губу. Затем убираем язык в полость рта, как бы облизывая верхнюю губу сверху вниз. Ребенку можно в самом деле намазать верхнюю губу вареньем или медом. Язык двигается строго в направлении вверх-вниз, а не из стороны в сторону. Губы и нижняя челюсть во время выполнения упражнения должны быть неподвижны.

### Упражнение с резиновым колечком

На кончик языка накладываете резиновое кольцо (нарезанное из пипетки). Ребёнок широко открывает рот, прижимая кольцо кончиком языка к нёбу, затем закрывает. После усвоения упражнения его повторяют 3 раза в день по 10 раз.



# Помните!

- Упражнения необходимо выполнять систематически, постепенно увеличивая время их выполнения и количество повторений каждого упражнения, только тогда будет достигнут нужный эффект.
- Все движения должны выполняться медленно, на улыбке, близко к пределу возможного.
- Имейте в виду, что выполнение упражнений для ребёнка физически тяжело, язык может уставать, подъязычная связка может болеть – дайте ему отдых.
- 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. Можно выполнять упражнения под музыку, а можно использовать картинки и стихи (см. ниже).
- Чем раньше Вы начнете занятия с ребенком, тем быстрее достигнете нужного результата.
- Чем старше ребенок, тем сложнее растянуть подъязычную уздечку (целенаправленное растягивание подъязычной уздечки с применением логопедического массажа – процедура неприятная, довольно болезненная для ребенка). Растягивание наиболее успешно до 5 лет.

**Желаем удачи!**








## Качели

Так качаются качели.  
Выше дуба, выше ели  
На качелях мы взлетели.  
А скажите, вы б сумели  
Язычком «качать  
качели»?

\*\*\*

На качелях я качаюсь  
Вверх-вниз, вверх-вниз.  
Я все выше поднимаюсь,  
А потом – вниз.



Я лошадка Серый Бок!  
Цок-цок-цок-цок.  
Я копытцем постучу,  
Цок-цок-цок-цок.

Если хочешь — прокачу!  
Цок-цок-цок-цок.  
Посмотри, как я красива:  
Цок-цок-цок-цок.

Хороши и хвост, и грива.  
Цок-цок-цок-цок.  
Я лошадка Серый Бок.  
Цок-цок-цок-цок.

### Лошадка.

Едем, едем на лошадке  
По дорожке гладкой.  
В гости нас звала соседка  
Кушать пудинг сладкий.  
Мы приехали к обеду,  
А соседки дома нету.

**Маляр.**

**Красить комнаты пора.**

**Пригласили маляра.**

**Челюсть ниже опускаем,**

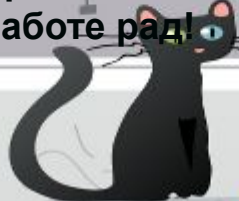
**Маляру мы помогаем!**

**Челюсть ниже опускаем,**

**Язык к небу поднимаем,**

**Поведём вперёд-назад —**

**Наш маляр работе рад!**



## Барабан.

В барабан мы сильно бьем

И все вместе мы поем:

«Д – д – д – д!»

Барабанщик очень занят,

д-д, д-д-д,

Барабанщик барабанит:

д-д, д-д-д,

Бей, руками помогай:

д-д, д-д-д,

Ритм ногами отбивай:

д-д, д-д-д.



Учись играть на барабанах:

д-д-д, д-д-д,

Твой язык послушным станет:

д-д-д, д-д-д,

Язык, кверху поднимайся:

д-д-д, д-д-д,

Смотри — с ритма не сбивайся:

д-д-д, д-д-д.

Грибок.  
Под сосною у дорожки  
Кто стоит среди травы?  
Ножка есть, но нет сапожка,  
Шляпка есть — нет головы.





Гармошка.  
На гармошке я играю,  
Рот пошире открываю,  
К небу язычок прижму,  
Ниже челюсть отведу.

Варенье.  
Ох и вкусное варенье!  
Жаль, осталось на губе.  
Язычок я подниму  
И остатки оближу.

