

## КОРОТКАЯ ПОДЪЯЗЫЧНАЯ СВЯЗКА. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Многие родители спрашивают: «Что делать, если у моего ребенка короткая подъязычная уздечка? Подрезать ее или нет?».

Подъязычная уздечка – перепонка, которая находится под языком и соединяет язык с подъязычным пространством.



**Как определить, достаточной ли длины подъязычная уздечка?**

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

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

- ✓ в норме длина уздечки около 1,5 см (в положении: язычок поднят вверх);
- ✓ при попытке поднять язычок вверх, его кончик как бы раздваивается, образуя, так называемый «змеиный язычок»;
- ✓ просим ребенка приоткрыть ротик, улыбнуться, как будто для произнесения звука «Э». В этот момент просим малыша достать языком до альвеол (бугорочки на небе, за верхним зубами). В случае укороченной уздечки, ребенок сделать этого не сможет, при этом мы увидим, как натягивается подъязычная связка.

Однако, важно понимать, что трудности с подъемом языка возможны также и по другим причинам. Например, при гипертонусе, мышцы могут быть настолько спазмированы, что поднять язычок для малыша крайне затруднительно. В этом случае видно, что ребенок не справляется именно с мышцами. Язычок отклоняется в сторону, подергивается.

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

**Чем это грозит?**

Короткая подъязычная уздечка:

- может вызывать затруднение движений языка, т.к. не дает ему возможности высоко подниматься. В этом случае страдают так называемые "верхние звуки", т.е. нарушается произношение таких звуков, как Ш, Ж, Ч, Щ, 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 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:

- Оперативное вмешательство.
- Растяжение подъязычной уздечки.



### Стоит ли подрезать уздечку?

В этом вопросе у каждого логопеда свое мнение.

В качестве минусов подрезания связки, высказываются следующие аргументы:

- травматичная ситуация для психики ребенка. Имеется в виду для ребенка достаточно сознательного возраста;
- сложности с «управлением» языком после операции подрезания.

Вплоть до того, что могут исчезнуть некоторые звуки, которые ребенку до этого удавались, ведь необходимо заново учиться владеть язычком.

Эти минусы условны и индивидуальны. Большинство детей все же вполне легко переносят трехсекундную операцию по подрезанию связки и в дальнейшем не имеют проблем со звуковкой.

В случае, если уздечка экстремально короткая, подрезать ее необходимо. Лучше сделать это в младенческом возрасте. Вероятность психотравмы в этом случае равна нулю, да и процесс заживления пройдет быстрее.

Если длина от 0,8 см, ее можно попробовать растянуть, выполняя специальные упражнения и элементы массажа.

Однако важно понимать, что процесс этот не быстрый, может потребоваться несколько месяцев и ребенок также будет не очень рад всем этим манипуляциям и занятиям.

Рекомендуем **не ждать**.

Начните растягивать уздечку уже сейчас. Существует комплекс упражнений на растягивание подъязычной уздечки. Быть может, что ваши усилия помогут избежать в дальнейшем операции по подрезанию подъязычной уздечки.

Многие упражнения можно начинать делать с самого раннего возраста.

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.

**Самым маленьким** можно посоветовать такие упражнения:

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

Можно *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*

*На качелях мы взлетели.*

*А скажите, вы б сумели Язычком «качать качели»\_?*

**«Лошадка»** Улыбнуться, открыть рот. Поцеловать кончиком языка, как цокают лошади. 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 давать 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 вперед-назад (от зубов вглубь ротовой полости и обратно)



*Красить комнаты пора.  
Пригласили маляра.  
Челюсть ниже опускаем,  
Маляру мы помогаем*

**«БАРАБАН»** Покажите ребёнку, 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 многоразно и отчетливо, произнося звуки «Д-Д-Д»). медленно, а затем увеличьте повторить. Следите за тем, упражнения ребенок не 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.

**Помните!** Упражнения необходимо выполнять систематически, постепенно увеличивая время их выполнения (количество повторений каждого упражнения), только тогда будет достигнут нужный эффект.

***Чем раньше Вы начнете занятия с ребенком, тем быстрее достигнете нужного результата.***

Чем старше ребёнок, тем сложнее растянуть подъязычную уздечку (целенаправленное растягивание подъязычной уздечки с применением логопедического массажа – процедура не приятная, довольно болезненная для ребёнка), растягивание наиболее успешно до 5-ти лет.