

## Консультация для родителей «Что делать, если у ребёнка укорочена подъязычная связка?»

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



Подъязычная уздечка – это перепонка, которая находится под языком и соединяет язык с подъязычным пространством. Но вот разглядеть её во рту не так-то просто. Широко раскройте свой рот и потяните кончик языка к нёбу. Затем скажите: «У меня язык поднимается высоко-высоко! А у тебя?». И вот тут ловите момент, чтобы рассмотреть подъязычную уздечку крохи.

### Признаки короткой уздечки

Нормальная длина уздечки языка у новорожденных должна быть не менее 8 мм. К 18 месяцам длина свободного кончика языка составляет 16 мм. К пяти годам этот показатель может увеличиваться до 17 мм. Чтобы диагностировать аномалию в домашних условиях, не нужно прибегать к измерениям. Это помогут сделать ярко выраженные симптомы.

#### У детей грудного возраста:

частые и длительные кормления с перерывами для отдыха;  
капризы во время прикладывания к груди, выгибания, запрокидывание головы;  
недобор в весе;  
прикусывание груди при сосании;  
«цокающие» звуки во время кормления;  
отказ от груди.

#### У старших детей:

неверный прикус;  
неправильное произношение шипящих звуков, «р», «л», «д», «т» и других звуков;  
раздвоенный кончик языка и углубление на его поверхности при вытягивании;

невозможность достать языком до неба, облизать губы или высунуть его за пределы рта;  
язык кажется горбатым, задняя часть его приподнята, а нижняя прижимается ко дну;  
развернутые вовнутрь нижние резцы;  
проблемы с употреблением твердой пищи: чтобы проглотить, ее нужно класть на заднюю часть языка.

### **Чем это грозит?**

Практикующие учителя-логопеды в своей работе нередко сталкиваются с механической (органической) дислалией, очень часто причиной которой является короткая подъязычная связка. При этом затруднены движения языка, так как слишком короткая уздечка не даёт ему возможности высоко подниматься. Что нарушает произношение так называемых верхних звуков Ш, Ж, Л, Р. Если вы не знаете о состоянии подъязычной связки вашего ребёнка и самостоятельно определить это не можете, то обратитесь за консультацией к стоматологу-хирургу или логопеду. Если же вы знаете о подобной особенности речевого аппарата вашего ребёнка, то целесообразно как можно раньше начать выполнять упражнения по растяжению подъязычной связки. Они достаточно просты и в ряде случаев помогают избежать обращения к хирургу в старшем дошкольном возрасте. Растягивание наиболее успешно до 5 лет. Упражнения с детьми младшего дошкольного возраста проводятся только в виде игры!

**Внимание!** Во время выполнения упражнения нижняя челюсть опускается строго вниз, не выдвигаясь вперед и не уходя в сторону. Упражнения следует проводить не менее 5 раз в день и не более 5 минут. Длительные упражнения утомляют ребенка!

**«Вкусное варенье»** Губы растянуты в широкой улыбке, так что видны все зубы. Нижняя челюсть опущена, расстояние между зубами 1-1,5 пальца. 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.

**«Малляр»** Губы растянуты в широкой улыбке, так что видны все зубы. Нижняя челюсть опущена, расстояние между зубами 1-1,5 пальца. Широкий кончик языка упирается в основание верхних резцов, боковые края языка прижаты к основанию коренных зубов.

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.

«**Барабан**» Губы растянуты в широкой улыбке, так что видны все зубы. Нижняя челюсть опущена, расстояние между зубами 1,5 пальца. Широкий кончик языка упирается в основание верхних резцов.

Произносим звуки: «д-д-д» в быстром и медленном темпе.

«**Лошадка**» Губы растянуты в широкой улыбке, так что видны все зубы. Нижняя челюсть опущена, расстояние между зубами 1,5 пальца. Широкий кончик языка упирается в основание верхних резцов. Передняя часть спинки языка плотно прижата к верхним альвеолам. Боковые края языка прижаты к основанию коренных зубов.

С силой отрываем язык от зубов и неба, опускаем вниз. Упражнение можно выполнять в быстром и медленном темпе.

«**Грибок**» Губы растянуты в широкой улыбке, так что видны все зубы. Нижняя челюсть опущена, расстояние между зубами 1-1,5 пальца. Широкий кончик языка упирается в основание верхних резцов. Передняя часть спинки языка плотно прижата к верхним альвеолам. Боковые края языка прижаты к основанию коренных зубов. В просвете между верхними и нижними зубами видно тело языка, напоминающее шляпку гриба, и натянутая подъязычная связка, напоминающая его ножку. Такое положение удерживаем как можно дольше, в идеале до 10 секунд.

«**Гармошка**» Губы растянуты в широкой улыбке, так что видны все зубы. Нижняя челюсть опущена, расстояние между зубами 1-1,5 пальца. Широкий кончик языка упирается в основание верхних резцов. Передняя часть спинки языка плотно прижата к верхним альвеолам. Боковые края языка прижаты к основанию коренных зубов.

