

# ПОДЪЯЗЫЧНАЯ УЗДЕЧКА: ПОДРЕЗАТЬ ИЛИ РАСТЯГИВАТЬ?

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

Как определить, достаточной ли длины подъязычная уздечка?

У разных людей подъязычная связка (уздечка) может быть разной длины. Попросите ребёнка поднять язык вверх к твёрдому нёбу. При нормальной подъязычной уздечки ребёнок свободно поднимает язык к твёрдому нёбу. При короткой подъязычной уздечке ребёнок не может вытянуть язык вперёд и поднять язык вверх, к твёрдому нёбу. Когда ребёнок будет тянуть язык вверх, вы увидите: как подъязычная связка, ограничивая подъём языка, натягивается, резче обозначается, рельефнее выступает под языком, становится тоньше.

Другой причиной того, что ребёнок не может поднять язык вверх, является то, что мышцы языка у ребёнка не достаточно сильные и малоподвижные. Тогда вы увидите, как он не справляется именно мышцами, тогда язык дрожит, отклоняется в сторону, дергается, опускаются вниз.

В норме: в 5 лет уздечка в растянутом состоянии должна быть не менее 8мм. Средняя длина уздечки 1,5 см.

*Чем это грозит?*

Короткая подъязычная уздечка:

- может вызывать затруднение движения языка, т.к. не даёт ему возможности высоко подниматься. В этом случае страдают так



называемые «верхние звуки», т.е. нарушается произношение таких звуков, как [Ш], [Ж], [Ч], [Щ], [Р], [Р'] - 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 звукопроизношения;

- 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?*

1. Оперативное вмешательство

2. Растяжение подъязычной уздечки. Даже если уздечка несколько укорочена (равна 8 мм), то лучше её растягивать, чем оперировать, так как эта процедура в некоторой степени болезненна и неприятна для малыша!

**Веские показания к подрезанию подъязычной уздечки:**

1. Короткую уздечку языка лучше подрезать в раннем возрасте до года.

Показание к проведению операции, если ребёнок при кормлении:

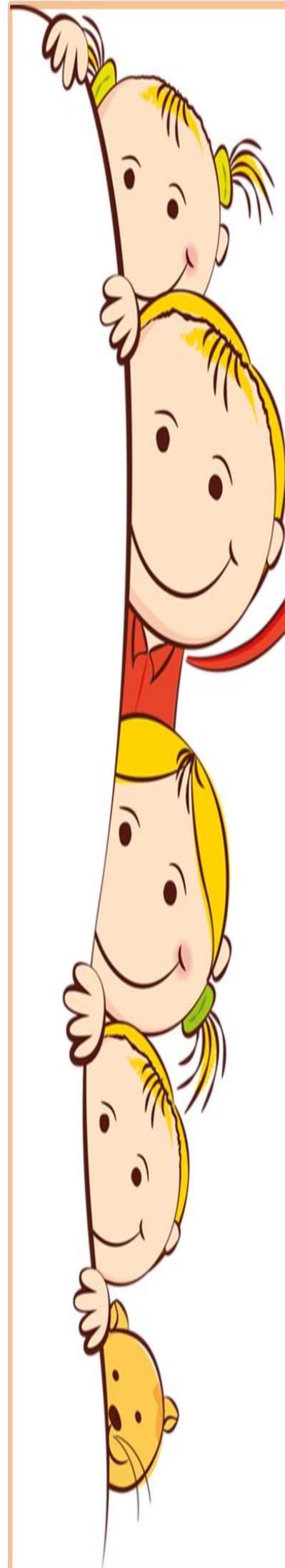
- ребенок плохо сосёт грудь из-за того, что укороченная уздечка мешает плотно обхватить сосок матери.

- запрокидывает голову.

- при сосании чмокает и плачет.

2. В более старшем возрасте показанием является, когда из-за укороченной уздечки у ребёнка смещается зубной ряд и формируется неправильный прикус.





3. Трудности произношения звуков, только в отдельных случаях требует оперативного вмешательства. В 90% случаев при нарушении 1-4 звуков короткая уздечка языка легко растягивается при помощи специальных упражнений артикуляционной гимнастики.

**Методы и приёмы для того что бы растянуть  
подъязычную связку (уздечку).**

**МЕХАНИЗМ УПРАЖНЕНИЙ** по растягиванию уздечки: так как это складка (по типу мышечной), слизистая складка, то есть возможность аккуратно и немного исправить исходное состояние уздечки, упражнения дают языку возможность подниматься вверх, тем самым постепенно мышца вытягивается (она достаточно эластична), данные упражнения нельзя выполнять рывками, очень плавно и медленно. Звуки, требующие заметного подъёма кончика языка вверх ([р], [ш], [ж]) ставятся после полного вытягивания у ребёнка подъязычной связки. Звуки ([л], [ч], [щ], [т'], [д']) можно начинать ставить, когда уздечка ещё не до конца растянулась, но уже есть некоторый подъём вверх кончика языка. Нормативному произношению прочих звуков русского языка короткая уздечка не препятствует. Рекомендуется начинать растягивать уздечку еще в раннем возрасте. Всем детям рекомендуется выполнять гимнастику для язычка - это поможет избежать массу проблем в 5-7 лет (речь о произношении)

**Внимание! Родители!** Перед тем, как начинать делать упражнения по растягиванию подъязычной уздечки необходимо посетить логопеда, чтобы тот показал Вам, как они делаются правильно! Ваши неумелые движения могут привести к разрыву уздечки - а это ужасно неприятно раз, и узелок потом два.



*Артикуляционные упражнения  
для растягивания уздечки языка:*

1) «Оближи блюдо».

Предложите ребенку, как котенку вылизать блюдо, намазанное вареньем или чем-то другим.

Можно тянуться языком за ложечкой.

2) «Качели»

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

3) «Лошадка»

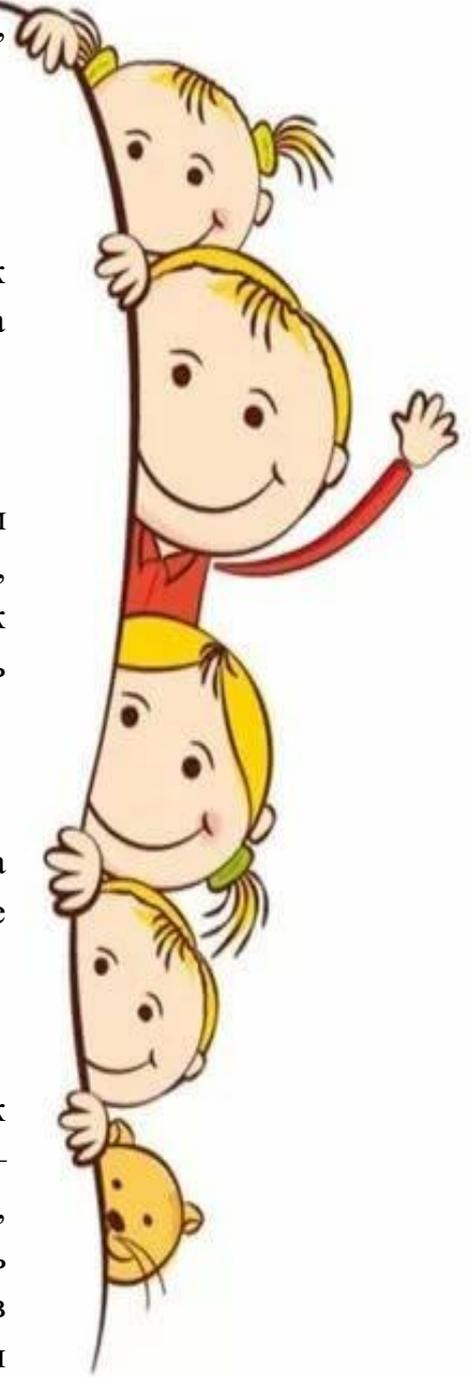
Улыбнуться, открыть рот. Пощелкать кончиком языка, как цокают лошадки. Рот при этом открыт, язык должен быть широким. Следить, чтобы кончик языка не подворачивался внутрь, а нижняя челюсть оставалась неподвижной.

4) «Маляр»

Улыбнуться, открыть рот. Широким кончиком языка погладить нёбо от зубов к горлу. Нижняя челюсть не должна двигаться.

5) «Грибок»

Улыбнуться, открыть рот. Присосать широкий язык к нёбу. Это шляпка гриба, а подъязычная связка – ножка. Кончик языка не должен подворачиваться, губы – в улыбке. Если ребёнку не удастся присосать язык, то можно пощёлкать языком, как в упражнении «Лошадка». В пощёлкивании тренируется нужное движение языка.





6) *«Гармошка»*

Положение языка как в упражнении «Грибок», губы в улыбке. Не отрывая язык, открывать и закрывать рот.

7) *«Барaban»*

Улыбнуться, открыть рот. Многократно и отчетливо произносить звук Д-Д-Д. Язык при произнесении этого звука упирается в верхние зубы, рот не закрывать. Очень часто при выполнении этого упражнения ребенок закрывает рот. Чтобы этого не происходило, можно зажать зубами палочку шириной примерно 1 см или ручку детской зубной щетки прямоугольной формы (ручка не должна быть толстой, она должна быть прямой, как линейка).

8) *«Футбол»*

Рот закрыть, кончик языка с напряжением упирать то в одну, то в другую щеку так, чтобы под щекой надувались мячики.

9) *Упражнение «Крот»*

Указательными и большими пальцами рук тянуть язык за кончик вниз.

10) *«Во дворе горка»*

Указательными и большими пальцами рук тянуть язык за кончик вверх.

11) *«Под горкой норка»*

Указательным пальцем с силой поглаживать снизу - вверх подъязычную уздечку, растягивая её.