

## Короткая уздечка языка. Что делать?

Уздечка языка – это связка, расположенная под языком и связывающая его с нижней челюстью. Если уздечка у ребёнка короче необходимой нормы, то в младенчестве это может повлечь за собой нарушение функции сосания (малыш будет быстро уставать при кормлении, ведь складывать язычок в необходимую позу ложечки будет самым настоящим испытанием), а в дальнейшем стать причиной нарушенного звукопроизношения и невнятной дикции (объём движения языка будет ограничен: ребёнок не сможет выводить язык из ротовой полости, поднимать его кверху, складывать в позу чашечки и тд.).



В борьбе с короткой уздечкой есть два основных способа: консервативный и хирургический. Хирургический способ предполагает рассечение уздечки крайней плоти с помощью лазера или скальпеля. Консервативный способ заключается в растяжении короткой уздечки комплексом артикуляционных упражнений и массажем.

Так какой же способ выбрать? Обычно хирургический способ выбирают для малышей до 3-х месяцев, это тот возраст, когда операция будет наиболее безболезненной и эффективной.

В более старшем возрасте во избежание рубцевания ткани после операции стоит попытаться исправить ситуацию консервативным способом. Если уздечка очень короткая на её растягивание может уйти несколько месяцев – да, это долгая работа требующая регулярных занятий и соблюдения определённых правил.

Правила выполнения упражнений для растягивания подъязычной уздечки:

- При выполнении упражнений рот нужно открывать максимально широко, но в то же время так, чтобы ребёнок мог дотянуться кончиком языка до альвеол (бугорки на твёрдом нёбе за зубами).
- 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.

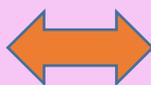
**Артикуляционные упражнения для растягивания уздечки языка**  
**«Маляр».** При выполнении этого упражнения необходимо улыбнуться и открыть рот. Широким кончиком языка проводим по твёрдому нёбу по направлению от зубов к горлышку – красим потолок.

**«Грибочек».** Улыбнуться, открыть рот. Присосать широкий язык к нёбу. Нёбо – шляпка гриба, уздечка – его ножка. Язык не должен подворачиваться. Рот открыт настолько, насколько это возможно. С каждым разом будет получаться открыть рот всё шире и шире.



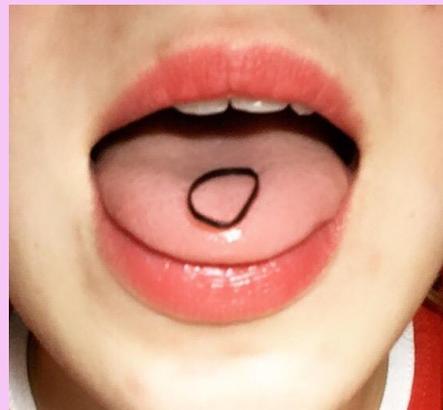
**«Гармошка».** Исходное положение – это упражнение «Грибочек». Не отрывая язык от нёба мы открываем и закрываем рот.

**«Качели».** Широко раскрыть рот. Язык качается от нижней губы к верхней. Следите за тем, чтобы рот оставался открытым, а нижняя челюсть не поднималась вслед за языком.



**«Дотянись до носа и подбородка».** Усиленное исполнение упражнения «Качели». Также необходимо следить за тем, чтобы двигался только язык.

**«Упражнение с резиновым колечком».** На кончик языка кладётся резиновое колечко (можно нарезать пипетку или взять резиночку из набора для плетения). Далее широко раскрыть рот, прижать колечко языком к нёбу, затем закрыть рот. Когда упражнение будет усвоено, его следует выполнять по 10 повторений три раза в день. Не используйте это упражнение со слишком маленькими детьми, во избежание неприятных последствий.



**«Ириска».** Рот закрыт, кончиком языка попеременно упираемся в правую и левую щеку. Катаем конфетку за щеками.



Автор: учитель-логопед Ускова Юлия Владимировна