

«Подъязычная уздечка: подрезать или растягивать?» (консультация для родителей)



Что такое уздечка? Уздечка - это тонкая складка слизистой оболочки.

Сколько уздечек у человека? Всего три уздечки: уздечка верхней губы, уздечка нижней губы и подъязычная уздечка.

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

Как определить, достаточной ли длины подъязычная уздечка?

Если она слишком короткая, то проблемы с питанием возникают с первых дней жизни. Ребенок либо отказывается есть, либо процесс кормления грудью занимает много времени. В результате этого младенец не получает нужного количества питательных элементов, содержащихся в грудном молоке, и он очень медленно набирает вес. А у детей **с 2 до 5 лет** короткая уздечка может привести к проблемам с речью и артикуляцией. В некоторых случаях укороченная подъязычная уздечка 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. Именно поэтому важно обнаружить проблему и решать её. Обычно дефект можно обнаружить у ребенка еще в роддоме – младенец с короткой уздечкой с трудом сосет грудь матери, из-за чего он плохо набирает вес. В более зрелом возрасте дефект выявляется в стоматологическом кабинете, либо при обследовании логопедом. Определить короткую уздечку можно и в домашних условиях:

- При показывании языка он либо не высовывается, либо высовывается на небольшое расстояние. Язык приобретает сердцевидную форму.
- Попросите ребенка поднять язык к нёбу – он либо вообще не поднимется, либо поднимутся только его края.
- При короткой уздечке язык не дотягивается даже до верхних зубов, поэтому ребенок не может облизать губы.

Вы обнаружили, что подъязычная уздечка слишком короткая, как быть в этом случае?

Что делать?

- Оперативное вмешательство - при очень короткой подъязычной связке, патологии (пластика короткой уздечки языка в старшем возрасте производится под местной анестезией и занимает минут 10, в конце накладываются швы, которые снимаются по прошествии 4-6 дней).
- Растяжение подъязычной уздечки – укороченная, но пластичная подъязычная связка языка (комплекс специальных артикуляционных упражнений).

Если потребовалось оперативное вмешательство, то ОЧЕНЬ важно знать, что сама по себе операция не решит вопрос «удлинения» подъязычной связки. Здесь очень важен послеоперационный период. На приёме врача необходимо уточнить, на какой день после подрезания можно начать растягивать подъязычную уздечку?

Почему недостаточно операции? Зачем растягивать?

После операции под языком образуется рубец, который так же будет уменьшать подвижность языка. Этот рубец необходимо качественно растянуть с помощью логопедического массажа и специальных упражнений.

Упражнения для растягивания подъязычной уздечки

1. Упражнение «Маляр».

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

Красить комнаты пора.

Пригласили маляра.

Челюсть ниже опускаем –

Маляру мы помогаем.

2. Упражнение «Лошадка».

Улыбнуться, открыть рот. Пощёлкать кончиком языка, как цокают лошадки. Кончик языка при этом не вытянут и не заострён. Следить, чтобы язык не подворачивался внутрь, а нижняя челюсть оставалась неподвижной.

3. Упражнение «Грибок».

Улыбнуться. Открыть рот. Присосать широкий язык к нёбу. Язык – это шляпка гриба, а подъязычная связка – ножка гриба. Кончик языка не должен подворачиваться, губы – в улыбке. Если ребёнку не удаётся присосать язык, то можно пощёлкать языком, как в упражнении «Лошадка», только в более медленном темпе.

4. Упражнение «Гармошка».

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

На гармошке я играю –

Рот пошире открываю,

К нёбу язычок прижму,

Ниже челюсть отведу.

5. Упражнение «Барабан».

Улыбнуться, открыть рот. Многократно и отчётливо произносить звук [д]. язык при произнесении звука [д] упирается в верхние зубы, рот не закрывать. Очень часто при выполнении этого упражнения ребёнок закрывает рот. Чтобы этого не происходило, можно зажать зубами шпатель шириной 1 см.

Язычок мы укрепляем –
В барабан играем:
«Д-д-д!»

6. *Упражнение «Качели».*

Улыбнуться, открыть рот. На счёт «раз-два» поочерёдно упираться языком то в верхние, то в нижние зубы. Нижняя челюсть при этом неподвижна.

Рот пошире открываю –
Я зарядку выполняю.
Язычок вверх-вниз поднимаю,
Будто качели я качаю.

7. *Упражнение «Дотянись 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.

Язычок лопаткой положи,
Так немножко подержи.
А теперь вверх поднимай
И до носа доставай.

8. *Упражнение «Футбол».*

Рот закрыть, кончик языка с напряжением упирать то в одну, то в другую щёку.

9. *Упражнение «Котёнок».*

На блюдце налить немного молока (сметаны, варенья) и предложить ребёнку слизать его языком.

Шесть котят
Есть хотят.
Дай им каши с молоком,
Пусть лакают языком.
Потому что кошки
Не едят из ложки.

10. *Упражнение «Грибок» (с элементами самомассажа).*

Предложите ребёнку сначала выполнить упражнение «Грибок». Затем ребёнок сам «перетирает» уздечку большим и указательным пальцами руки.

Язычок грибочком я приподниму
И уздечку пальчиками
Хорошенько перетру.

11. Массаж уздечки языка.

Большим и указательным пальцами левой руки, взявшись за кончик языка, поднять его вверх. Рот при этом раскрыт. Указательным и большим пальцами правой руки растягивающим движением скользить по уздечке языка снизу вверх.

13. Растягивание уздечки.

Наложив на язык стерильный платок (салфетку), поставить указательный и средний пальцы под язык, уздечка между пальцами, большим пальцем нажать на переднюю часть языка и выполнить подтягивающие движения языка наружу. Указательный и средний пальцы неподвижны.

14. Упражнение «Крот».

Во дворе горка,

(указательными и большими пальцами рук тянуть язык за кончик вниз)

Под горкой норка.

(указательными и большими пальцами рук тянуть язык за кончик вверх)

В этой норке

Крот стережёт горку.

(указательным пальцем с силой поглаживать снизу вверх подъязычную уздечку, растягивая её)

Общие правила выполнения упражнений на растягивание подъязычной уздечки.

- при выполнении упражнений рот нужно открывать максимально широко, но в то же время так, чтобы ребёнок мог дотянуться кончиком языка до альвеол (буторки за верхними передними 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 – давайте ребёнку отдых;
- 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 кончика языка вверх.

Подготовила учитель-логопед Белошина Елена Александровна