

# ЛОГОПЕДИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА

## РЕЧЕВИЧОК ТРЕТЬЕГО КОРОЛЕВСТВА

### Выпуск 1

Газета для заботливых родителей  
и любопытных воспитателей

### Тема номера: **Что делать, если у ребенка короткая подъязычная уздечка?**



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

соединяет  
хорошо  
уздечка в

**Как**  
Наличие

- Немного

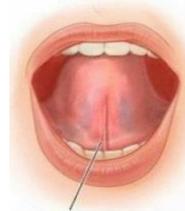
В таком положении хорошо  
трудно поднимать вверх.

- Вытянуть язык вперед. Короткая уздечка не дает это сделать, кроме того кончик языка визуально выглядит раздвоенным
- Открыть рот и попробовать коснуться языком верхней губы, облизать ее. Сложности с уздечкой делают это движение трудновыполнимым.

Обратите внимание: иногда ребенок не может справиться с данными упражнениями не из-за того, что с уздечкой что-то не то. Причиной могут оказаться слабые мышцы артикуляционного аппарата. Возьмите чистый носовой платок и попробуйте помочь языку. Если при движении чувствуется сопротивление, значит дело все-таки в подъязычной уздечке.

#### **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;



УЗДЕЧКА ЯЗЫКА В НОРМЕ



КОРОТКАЯ УЗДЕКА ЯЗЫКА

**Подъязычная уздечка** – перепонка, которая находится под языком и язык с подъязычным пространством. В норме уздечка довольно эластична, тянется и прикрепляется к языку в средней его части. У ребенка 5 лет растянутом состоянии должна быть не менее 8 мм.

#### **проверить, короткая ли уздечка у ребенка**

сложностей с уздечкой можно легко определить самостоятельно: приоткрыть рот и поместить кончик языка в область за верхними зубами. видно место прикрепления уздечки. Если она не там, «где нужно», язык

- 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 (*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.

### К кому обращаться за помощью

В зависимости от сложности ситуации с проблемой помогут справиться стоматолог - ортодонт или учитель-дефектолог. В любом случае имеет смысл сначала получить консультацию, чтобы определиться, какой способ исправления необходим ребенку.

Существуют два пути:

1. **Оперативное вмешательство** Стоматолог аккуратно подрежет уздечку, избавляя ребенка от неудобства одним движением руки. Однако в последнее время врачи все же рекомендуют оставлять хирургическое вмешательство на самый крайний случай.

2. **Растяжение подъязычной уздечки** Опытный учитель-дефектолог предложит комплекс упражнений и массаж для растягивания уздечки.

Многие упражнения можно начинать делать с самого раннего возраста. 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»

## Артикуляционные упражнения для растягивания уздечки языка

### «Качели»

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

Так качаются качели.

Выше дуба, выше ели

На качелях мы взлетели.

А скажите, вы б сумели

Язычком «качать качели»?



опять к носу, а потом снова к подбородку.



### «Лошадка»

Улыбнуться, открыть рот. Пощелкать кончиком языка, как цокают лошадки. Рот при  
Следить, чтобы кончик языка не подворачивался внутрь, а нижняя челюсть оставалась

Едем, едем на лошадке

По дорожке гладкой.

В гости нас звала соседка

Кушать пудинг сладкий.

этом открыт, язык должен быть широким.  
неподвижной.



### «Барабан»

Покажите ребенку, как можно изобразить барабан, отбивая дробь с и напряженным кончиком языка постучать по альвеолам (бугоркам за

В барабан мы сильно бьем

И все вместе мы поем: «Д – д – д – д!»

### «Грибок»

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

Я стою на ножке тонкой,

Я стою на ножке гладкой,

Под коричневою шляпкой

С бархатной подкладкой.



«Гармошка» Положение языка как в упражнении

На гармошке я играю,

Рот пошире открываю,

К нёбу язычок прижму,

Ниже челюсть отведу.



«Маляр» Предложите ребёнку языком, как надо открыть рот и широким кончиком языка погладить нёбу, делая движения (обратно)

Красить комнаты пора.

Пригласили маляра.

Челюсть ниже опускаем,

Маляру мы помогаем

”кисточкой”,



помощью языка. Для этого надо открыть рот, слегка улыбнуться верхними резцами), многократно и отчетливо, на медленно, а затем увеличите темп.



подъязычная связка – ножка. язык, то можно пощёлкать



покрасить в ”доме” - ротике потолок. Для этого вперёд-назад (от зубов вглубь ротовой полости и

### Помните!

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

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

3. Чем старше ребенок, тем сложнее растянуть подъязычную уздечку (целенаправленное растягивание подъязычной уздечки с применением логопедического массажа – процедура неприятная, довольно болезненная для ребенка)

Для растяжения уздечки можно делать **специальный массаж**. Лучше будет, если этим займется учитель-дефектолог, но некоторые приемы можно выполнять и дома:

- Осторожно взять пальцами кончик языка и постепенно отводить его в разные стороны (верх, вниз, вправо, влево).
- Пальцами аккуратно поглаживать по растянутой уздечке от основания к концу.

- Ухватите «уздечку» в самом низу под языком двумя пальцами (большим и указательным) и тянущим движением ведите пальцы по ней к кончику языка. Старайтесь ее потянуть, но не применяйте силу, чтобы не повредить тонкую ткань. В каждый прием совершайте несколько таких движений. Очень быстро Ваши пальцы станут чувствовать возможности «уздечки», и эта процедура не будет вызывать беспокойства. Возвращайтесь к ней 4 - 5 раз в неделю, и через некоторое время Вы убедитесь в том, что подъязычная связка изменилась в длине.

Конечно, проводя массаж, необходимо взять стерильный бинт или чистый платочек.

#### **Растягивание подъязычной уздечки**

- Это разумно, если уздечка не сильно короткая, иначе растягивание очень короткой уздечки, по мнению некоторых врачей, может привести к провисанию слизистой и т.п. проблемам, описанным выше (пародонтит, гингивит...)
- Растягивание наиболее успешно до 5 лет. И чем ребенок старше, тем сложнее.
- Растягивание не наносит такой стресс ребенку, как операция, но занимает значительно больше времени и сил. Ведь соответствующие упражнения нужно выполнять несколько раз в день ежедневно и на позитивной волне. Растягивание с помощью логопедического массажа – процесс неприятный, часто весьма болезненный для ребенка. Часто для некоторых родителей легче перенести операцию.

#### **Оперативное вмешательство**

- Необходим хороший врач и современное оборудование. Хорошие отзывы о последствиях операций под местной двойной анестезией. Но это выбор врача.
- Если что-то пойдет не так, то есть риск образования рубца, затрудняющего подвижность языка.
- Операция - это стресс для ребенка.
- Короткий срок для коррекции звукопроизношения.
- После подрезания подъязычная связка может срастись заново, если вовремя не начать заниматься, т.е. не ранее 10-14 дней и не позднее 1 мес. после операции.
- Иногда операция рекомендуется по медицинским показаниям ортодонтом не только из-за недостатков звукопроизношения. Если не подрезать подъязычную уздечку, то ИНОГДА есть риск возникновения пародонтита, гингивита (кровоточивость, оголение шеек зубов), большие щели между зубами, ухудшение естественного самоочищения полости рта...
- Но это видно не сразу, все в далеком будущем... Да и бывает далеко не у всех, только врач может квалифицировать такой случай.
- Операция практически не имеет возрастных противопоказаний.

*Подготовила учитель-логопед  
Калинина Светлана Владимировна*