

Короткая уздечка языка.

Подрезать или растягивать?

Практикующие учителя-логопеды в своей работе часто сталкиваются с механической (органической) дислалией, при которой нарушено строение органов артикуляционного аппарата и, как следствие, страдает звукопроизношение.

Подъязычная связка (уздечка) - это перепонка, которая находится под языком и соединяет язык с подъязычным пространством. В норме длина уздечки составляет 1,5 см. Но бывает так, что подъязычная связка (уздечка) – укорочена. Проверить можно так: Если попросить ребенка высунуть изо рта язык, то можно наблюдать раздвоение кончика языка. Язык при короткой уздечке напоминает форму раздвоенного полукруглого лепестка, из-за того что снизу его тянет подъязычная связка (уздечка). Ребёнку также бывает сложно поднять язык вверх.



Короткая подъязычная связка (уздечка языка) — врожденный дефект, заключающийся в укорочении уздечки языка (подъязычной связки).

При этом дефекте движения языка могут быть затруднены. И может являться частой причиной нарушения произношения звуков верхнего подъема языка: Р, Л, Ш, Ж, Ц, Ч.

Подрезать или нет?

Даже если уздечка укорочена (менее 8 мм.), то лучше её растягивать, чем оперировать. В пользу этого говорит то, что после операции на уздечке останется рубец, который также будет сокращать её подвижность. Кроме того, прооперированный ребёнок ещё долго будет опасаться делать артикуляционные упражнения для подъязычной связки, чтобы избежать некогда испытанных болевых ощущений. К тому же любая операция, проводимая под наркозом опасна своими последствиями. Известны случаи, когда после общего наркоза дети приобрели дизартрию. А после местного было несколько случаев речевого негативизма и других психологических проблем. Все эти случаи потребовали более длительной логопедической работы, чем, если бы мы растянули уздечку с помощью артикуляционных упражнений.

Чтобы проверить, короткая ли уздечка у ребенка, попросите ребенка открыть рот (не слишком широко) и «потрогать» кончиком языка верхние зубы. Если ребенок достает языком до верхних зубов, значит длина подъязычной связки достаточная.

Короткую уздечку языка можно растянуть на необходимую длину с помощью специальных логопедических упражнений. Если подъязычная связка очень короткая, то на её растягивание может потребоваться приличное количество времени (до шести месяцев).

В норме длина уздечки составляет 1,5 см и выглядит так:



Артикуляционные упражнения для растягивания подъязычной связки (уздечки).

«Иголочка»

Рот открыт. Губы в улыбке. Острый язык высунуть вперед и удерживать его в таком положении на протяжении 10 сек, повторить упражнение 3-4 раза.

«Качели»

Рот открыт. Губы в улыбке. Движения языка:

- а) широкий язык поднимается к носу и опускается к подбородку;
- б) широкий язык поднимается к верхней губе, затем опускается к нижней губе;
- в) широкий язык вставить между верхними зубами и губой, затем между нижними зубами и губой;
- г) широкий кончик языка прикасается к верхним резцам, затем к нижним;
- д) широким кончиком языка дотронуться до бугорков (альвеол) за нижними резцами, затем за верхними;

При выполнении всех упражнений следить, чтобы язык не сужался, губы и нижняя челюсть были неподвижны, губы не натягивались на зубы.

«Маляр»

Рот открыт. Губы в улыбке. Широким кончиком языка погладить нёбо, делая движения языка назад-вперед (от зубов к горлу и обратно). Следить, чтобы язык не сужался, доходил до внутренней поверхности верхних резцов и не высывался изо рта, губы не натягивались на зубы, нижняя челюсть не двигалась.

«Вкусное варенье»

Рот открыт. Губы в улыбке. Широким передним краем языка облизать верхнюю губу, делая движение языком сверху вниз, затем втянуть язык в рот, к центру нёба. Следить, чтобы язык не сужался, при втягивании его боковые края скользили по коренным зубам, а кончик языка был поднят. Губы не натягиваются на зубы, нижняя челюсть не «подсаживает язык вверх — она должна быть неподвижной.

«Лошадка»

Цель: укреплять мышцы языка, вырабатывать подъем языка.

Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий лопатообразный язык прижать к нёбу (язык присасывается) и со щелчком оторвать. Следить, чтобы губы были в улыбке, нижняя челюсть не «подсаживала» язык вверх.

«Грибок»

Цель: укреплять мышцы языка, вырабатывать движение языка вверх, растягивать подъязычную уздечку.

Рот открыт. Губы в улыбке. Прижать широкий язык всей плоскостью к нёбу (язык присасывается) и удерживать в таком положении под счет от 1 до 5—10. Язык будет напоминать тонкую шляпку грибка, а растянутая подъязычная уздечка — его ножку. Следить, чтобы боковые края языка были одинаково плотно прижаты к нёбу (ни одна половина не должна провисать), чтобы губы не натягивались на зубы. При повторении упражнения рот надо открывать шире.

«Гармошка»

Цель: укреплять мышцы языка, вырабатывать умение удерживать язык в вертикальном положении, растягивать подъязычную уздечку.

Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий язык прижать к нёбу (язык присасывается) и, не опуская языка, раскрывать и закрывать рот. При повторении упражнения надо стараться открывать рот все шире и дольше удерживать в таком положении. Следить, чтобы при открывании рта губы были в улыбке и оставались неподвижными, а язык не провисал.

Достать языком нос

Цель: укреплять мышцы языка, вырабатывать подъем языка, развивать подвижность кончика языка, умение им управлять.

Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка поднять к носу и опустить к верхней губе. Следить, чтобы язык не сужался, губы и нижняя челюсть были неподвижны.

Достать языком подбородок

Цель: укреплять мышцы языка, развивать подвижность кончика языка, умение им управлять.

Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий язык опустить к под бородку, затем поднять к нижней губе. Следить, чтобы язык не сужался, губы и нижняя челюсть были неподвижны.

Так же для растягивания подъязычной связки очень полезно облизывать блюдце с вареньем, сгущенным молоком или мёдом. Лизать воображаемое эскимо, конфетку на палочки. Можно языком тянутся за конфеткой или ложечкой.

Для расстегивания уздечки можно прибегнуть к массажу.



Указательным и большим пальцами рук тянуть язык за кончик вниз, затем вверх.

Указательным пальцем с силой поглаживать уздечку снизу вверх, растягивая её. Можно свернуть жгутик из платочка и вращательными движениями поглаживать уздечку в направлении от себя.

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 не допустимо!