«Короткая подъязычная связка: что делать?»

Здравствуйте, уважаемые родители!

Сегодня мы с вами поговорим о короткой подъязычной связке, что это такое, какую роль она играет и можно ли ее растянуть.

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

**Как определить, достаточной ли длины подъязычная связка?**

Действительно, у разных людей подъязычная связка (уздечка) может быть разной длины. Если ребенок может высунуть изо рта язык и при этом его кончик не раздваивается в форме двух полукруглых лепестков из-за того, что снизу его тянет подъязычная связка, если он может облизать блюдце, поцокать языком, то у него, скорее всего, не будет препятствий для постановки звуков, требующих подъема языка к небу.

У ребенка 5 лет связка в растянутом состоянии должна быть не менее 8 мм.

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

**Чем это грозит?**

1. 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], [р‘];
2. может приводить к смещению центра языка, его несимметричному развитию и малой подвижности, что препятствует формированию правильной артикуляционной позы некоторых звуков.
3. может быть и причиной нарушения дикции. **Дикция** – это ясность, разборчивость произнесения.
4. 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?**

Здесь два пути:

1. Оперативное вмешательство.
2. Растяжение подъязычной связки.

Даже если уздечка несколько укорочена (равна 8 мм), то лучше ее растягивать, чем оперировать

Мы, логопеды, рекомендуем не ждать. Начните растягивать уздечку уже сейчас. Существует комплекс упражнений на растягивание подъязычной уздечки. Быть может, что ваши усилия помогут избежать в дальнейшем операции по подрезанию подъязычной связки.

Многие упражнения можно начинать делать с самого раннего возраста. Помните! 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.

Артикуляционные упражнения для растягивания уздечки языка:

* «Маляр»
Улыбнуться, открыть рот. Широким кончиком языка погладить нёбо от зубов к горлу. Нижняя челюсть не должна двигаться.
* «Лошадка»
Улыбнуться, открыть рот. Пощёлкать кончиком языка, как цокают лошадки. Рот при этом открыт, кончик языка не вытянут и не заострён. Следить, чтобы он не подворачивался внутрь, а нижняя челюсть оставалась неподвижной.
* «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 удаётся присосать язык, то можно пощёлкать языком, как в упражнении «Лошадка». В пощёлкивании тренируется нужное движение языка.

* «Гармошка»
Положение языка как в упражнении «Грибок», губы в улыбке. Не отрывая язык, открывать и закрывать рот.
* «Барабан»
Улыбнуться, открыть рот. Многократно и отчетливо произносить звук Д-Д-Д.

Уважаемые родители, спасибо за внимание!