**Советы логопеда.**

Подъязычная связка (уздечка): растянуть или подрезать? Вот в чем вопрос у многих родителей.  
У разных людей подъязычная связка может быть разной длины. Попросите ребенка поднять язык вверх, за зубки. В норме это произойдет свободно. При короткой подъязычной уздечке ребенок не сможет вытянуть язык вперед и понять его наверх.  
Однако, другая причина заключается в том, что мышцы языка у ребенка не достаточно сильные и малоподвижные. Тогда вы увидите, как он не справляется именно мышцами, тогда язык дрожит, отклоняется в сторону, дергается, опускается вниз.  
Что делать?  Оперативное вмешательство или растяжение?  
Веские показания к подрезанию :  
- в возрасте до года, если ребенок при кормлении плохо сосет грудь  
- в старшем возрасте, если у ребенка смещается зубной ряд и формируется неправильный прикус или наблюдаются трудности в произношении звуков верхнего подъема (Ш, Ж, Ч, Щ, чаще Р и Л).  
Но, в некоторых случаях, уздечка растягивается. Для этого есть специальные упражнения!  
Описание и правила выполнения упражнений для развития укороченной подъязычной уздечки (связки)  
Упражнения для растяжения подъязычной уздечки выполняются как можно чаще, до 10 раз в день. Иначе нужного эффекта достичь будет затруднительно и придется обращаться к стоматологу для подрезания уздечки хирургическим путем.  
  
 «Улыбка»:  
1. Улыбнуться, чтобы было видно и верхние, и нижние зубки;  
2. Удержать под счет до 20.  
  
«Лошадка»:  
1. Улыбнуться, чтобы было видно и верхние, и нижние зубки;  
2. Открыть рот шире;  
3. Пощелкать языком медленно. Подбородок должен быть неподвижен (контроль перед зеркалом)!  
  
«Грибок»:  
1. Упражнение «Лошадка» — только очень медленно;  
2. «Лошадка» «подпрыгнула и приклеилась» — приклеить язык всей поверхностью к нёбу;  
3. Удержать такое верхнее положение языка под счет до 5.  
  
«Гармошка»:  
1. Смотри упражнение «Грибок» (1)-(2);  
2. Приоткрыть рот, как можно шире, растягивая уздечку;  
3. Прикрыть рот;  
4. Чередовать (2)-(3) медленно.  
  
 «Обезьянка»:  
1. Улыбнуться;  
2. Открыть рот шире;  
3. Высунуть язык как можно дальше.  
  
 «Чистим верхние зубки»:  
1. Улыбнуться, чтобы было видно и верхние, и нижние зубки;  
2. Открыть рот шире. Подбородок неподвижен!  
3. Кончиком языка с силой потереть бугорки за верхними зубами изнутри из стороны в сторону: .  
  
 «Посчитай верхние зубки»:  
1. Улыбнуться, чтобы было видно и верхние, и нижние зубки;  
2. Открыть рот шире. Подбородок неподвижен!  
3. Кончиком языка с силой «посчитать» верхние зубки изнутри.  
  
«Бытовые» упражнения для растяжения подъязычной связки:  
1. Облизывание тарелок от мелкой к глубокой.  
2. Есть мороженое, слизывая его языком.  
3. Облизывание меда языком с большой столовой ложки.  
4. Облизывание большой конфетки «Чупа-чупс» и так далее.  
  
Эти же упражнения надо выполнять и после проведения операции: пластики (подрезания) подъязычной уздечки. После любой пластики уздечки (языка, губы) необходимо выполнять упражнения для разработки, так как бывает такое, что уздечки срастаются и положение становится хуже, чем было до операции. Нужно, чтобы ребенка наблюдал ортодонт или стоматолог.



Подготовила учитель-логопед Ленцова Марина Викторовна 18.05.2021г

Список литературы:

Степанов А.Е. Пластика уздечки языка / А.Е. Степанов // Мир медицины. 2. Нищева, Н. В. Веселая артикуляционная гимнастика / Н.В. Нищева. - М.: Детство-Пресс, 2009.