

Что такое подъязычная уздечка?

Уздечка языка – это тоненькая перегородка-связка между языком и нижней полостью рта, которая обычно доходит до середины языка.



В норме длина уздечки составляет 1,5 см. Если уздечка укорочена, движения языка ограничены. В итоге нарушается произношение звуков, требующих поднятие языка вверх ([ш], [ж], [р] и т.д.).

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.

Короткая уздечка языка растягивается на необходимую длину с помощью специальных упражнений. Если она очень короткая на её растягивание может потребоваться достаточное количество времени (может быть, около трёх месяцев).

В 90% случаев при нарушении звукопроизношения короткая уздечка языка легко растягивается при помощи специальных упражнений артикуляционной гимнастики.

Как определить, достаточной ли длины подъязычная уздечка?

Попросите ребёнка поднять язык вверх к твёрдому небу. При нормальной подъязычной уздечке ребёнок свободно поднимает язык к твёрдому небу. При короткой – не может вытянуть язык вперёд и поднять его вверх. Когда ребёнок будет тянуть язык вверх, вы увидите, как подъязычная связка, ограничивая подъём языка, натягивается, резче обозначается, рельефнее выступает под языком, становится тоньше. Другая причина того, что ребёнок не может поднять язык вверх – мышцы языка не достаточно сильные и малоподвижные. Тогда вы увидите,

как язык дрожит, отклоняется в сторону, дергается. В норме в 5 лет уздечка в растянутом состоянии должна быть не менее 8 мм. Средняя длина уздечки 1,5 см.

Чем это грозит?

Короткая подъязычная уздечка:
- может быть причиной нарушения звукопроизношения;
- в некоторых случаях, может провоцировать проблемы с формированием нижней челюсти, т.е. могут отклоняться зубы и оголяться шейки зубов.

Упражнения на растягивание подъязычной уздечки:

1. «Маляр» Улыбнуться, открыть рот. Широким кончиком языка погладить небо от зубов к горлу. Нижняя челюсть не должна двигаться.



2. «Лошадка»



Улыбнуться, открыть рот. Пощелкать кончиком языка, как цокают лошадки. Рот при этом открыт, язык должен быть широким. Следить,

чтобы нижняя челюсть оставалась неподвижной.

3. «Грибок» Улыбнуться, открыть рот. Присосать широкий язык к нёбу. Это шляпка гриба, а подъязычная связка – ножка. Кончик языка не должен



подворачиваться, губы – в улыбке.

4. «Гармошка» Положение языка как в упражнении «Грибок», губы в улыбке. Не

отрывая язык, открывать и закрывать рот.



5. «Качели»

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

6. «Барабан» Улыбнуться, открыть рот. Многократно и отчетливо произносить звук Д-Д-Д. Язык при произнесении этого звука



упирается в верхние зубы, рот не закрывать.

«Котёнок»



На блюдечко положить немного сгущёнки (сметаны, варенья) и предложить ребенку слизать её языком как

котёнок. Можно также лизать мороженое.

Правила выполнения упражнений:

1. При выполнении упражнений рот нужно открывать максимально широко, но в то же время так, чтобы ребёнок мог дотянуться кончиком языка до альвеол.
2. Все движения должны выполняться медленно, на улыбке, близко к пределу возможного.
3. Выполнение упражнений для ребёнка физически тяжело, язык может уставать, подъязычная связка может болеть – дайте ему отдых.

Используемая литература:

1. Самоучитель по логопедии. Универсальное руководство/ Марина Полякова.-3-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2008. – 208.
2. Интернет-ресурсы:
<http://logopediya.com>
<http://www.logoped-sfera.ru>

Логопедический пункт ИМК отдела образования администрации Тоншаевского муниципального

Ох, уж эта уздечка!



Советы логопеда

МАДОУ МО «Д/С№17»

*Снитко О.А.
Гризун А.А.*