**Баймухамбетова Айгерим Аблайхановна**, логопед

**Шипанова Айнур Болатовна**, логопед

Национальный центр детской реабилитации КФ «UMC»,

г. Астана

**Резать или не резать –вот в чем вопрос**

Очень часто родители обращаются к логопедам с такими вопросами:

 Нужно ли подрезать короткую уздечку языка и нет? Так что такое «короткая уздечка языка» и какие за этим скрываются серьезные проблемы?

Самостоятельно определить, короткая уздечка языка или нет, не самое легкое дело, т.к. при не большом укорочении уздечки симптомы «стерты». Поэтому лучше пройти осмотр у врача стоматолога, ортодонта и логопеда.

Уздечка может быть полной, когда язык полностью прикреплен ко дну полости рта и частичной, когда уздечка укорочена. Укороченная подъязычная связка, препятствующая полному объему движений языка в ротовой полости. Короткая уздечка языка у ребенка нарушает функцию сосания, мешает формированию правильного звукопроизношения, способствует смещению зубных рядов, формированию неправильного прикуса.

**Признак короткой уздечки языка:**

* Сердцевидная форма языка в приподнятом положении
* Невозможность вытянуть язык так, чтобы кончик был острым
* Язык загибается вниз при его выдвижении вперед
* Затруднение акта глотания, процесса жевания (у малышей нарушение сосательной функции)
* Нарушение произношения звуков и изменения дикции
* Патология прикуса

 Короткая уздечка языка у ребенка (анкилоглоссия) – малая врожденная аномалия челюсто- лицевой области, заключающаяся в укорочении связки, соединяющей язык с дном ротовой полости, и ограничений подвижности языка. При этом у мальчиков данная патология выявляется в 3 раза чаще, чем у девочек. Аномалия может реализовываться в двух проблемах:

 Первая проблема – это «сосание». Трудности с грудным вскармливанием у четверти детей с короткой уздечкой языка. В этом случае ребенок не может правильно обхватывать грудь ртом, вследствие чего он становится беспокойный, быстро утомляется. При этом ребенок высасывает объем молока, недостаточный для насыщения. Как следствие, - плохая прибавка массы тела, а в некоторых случаях наступает гипотрофия. Вторая проблема может появится в более старшем возрасте, в период формирования звукопроизносительных возможностей ребенка. Короткая уздечка языка у ребенка препятствует правильной артикуляции звуков верхнего подъема: сонорных звуков ([p], [p’],[л],[л’]), щипящих ([ш],[ж],[ч],[щ],)и других звуков верхней артикуляции ([т],[т’],[д],[д’]). В логопедии данное состояние называется механическая дислалия. При многочисленном нарушении звукопроизношения речь ребенка становится смазанной, неразборчивой и непонятной для окружающих. Короткая уздечка языка у ребенка может послужить причиной различных стоматологических проблем.

Так же показаниями к оперативному лечению короткой уздечки языка служат проблемы с кормлением ребенка, смещение зубного ряда и формирование [не правильного прикуса](http://www.krasotaimedicina.ru/diseases/zabolevanija_stomatology/malocclusion)..

Родителей волнует вопрос – подрезать короткую уздечку или нет? Логопеды единогласны в том, что для начала нужно попробовать ее растянуть, прежде чем оперировать, мотивирую это тем что после операции на уздечку остается рубец, который так же будет сокращать ее эластичность и подвижность. Кроме того, прооперированный ребенок будет еще долго опасаться выполнять артикуляционные упражнения для подъязычной связки, чтобы избежать некогда испытанных болевых ощущений.

Нарушение звукопроизношения в 90% случаев может быть скорректировано путем растягивания подъязычной связки в рамках [логопедических занятий](http://www.krasotaimedicina.ru/treatment/speech/) по [коррекции дислалии](http://www.krasotaimedicina.ru/treatment/speech-phonational/dyslalia) с помощью специальных упражнений артикуляционной гимнастики («Лошадка», «Грибок», «Вкусное варенье», «Маляр», «Гармошка» и др.), [логопедического массажа](http://www.krasotaimedicina.ru/treatment/speech-phonational/logopedic-massage).

**Правила выполнения упражнений**

(по М.А. Поляковой):

      При выполнении упражнений рот нужно открывать максимально широко, но в то же время так, чтобы ребёнок мог дотянуться кончиком языка до альвеол.

Все движения должны выполняться медленно, на улыбке, близко к пределу возможного.

Имейте в виду, что выполнение упражнений для ребёнка физически тяжело, язык может уставать, подъязычная связка может болеть – дайте ему отдых.

**Артикуляционные упражнения для растягивания уздечки языка**

****

***«Маляр»***

Улыбнуться, открыть рот. Широким кончиком языка погладить нёбо от зубов к горлу. Нижняя челюсть не должна двигаться.

Красить комнаты пора.
Пригласили маляра.
Челюсть ниже опускаем,
Маляру мы помогаем.

***«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.

Едем, едем на лошадке
По дорожке гладкой.
В гости нас звала соседка
Кушать пудинг сладкий.
Мы приехали к обеду,

А соседки дома нету.

***«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.

Я стою на ножке тонкой,
Я стою на ножке гладкой,
Под коричневою шляпкой
С бархатной подкладкой.

***«Гармошка»***

Положение языка как в упражнении «Грибок», губы в улыбке. Не отрывая язык, открывать и закрывать рот.

На гармошке я играю,
Рот пошире открываю,
К нёбу язычок прижму,
Ниже челюсть отведу.

***«Барабан»***

Улыбнуться, открыть рот. Многократно и отчетливо произносить звук *Д-Д-Д.*Язык при произнесении этого звука упирается в верхние зубы, рот не закрывать. Очень часто при выполнении этого упражнения ребенок закрывает рот.  Чтобы этого не происходило, можно зажать зубами палочку шириной примерно 1 см или ручку детской зубной щетки прямоугольной формы (ручка не должна быть толстой, она должна быть прямой, как линеечка).

В барабан мы сильно бьем
И все вместе мы поем:
«Д – д – д – д!»

***«Качели»***

Улыбнуться, открыть рот. На счет «раз-два» поочередно упираться языком то в верхние, то в нижние зубы. Нижняя челюсть при этом неподвижна.

На качелях я качаюсь

Вверх-вниз, вверх-вниз.

Я все выше поднимаюсь,
А потом – вниз.

***«Дотянись до носа»***

Улыбнуться, открыть рот. Широкий кончик языка поднять к носу и опустить к верхней губе. Следить, чтобы язык не сужался, а губы и нижняя челюсть были неподвижны.

***«Футбол»***

Рот закрыть, кончик языка с напряжением упирать то в одну, то в другую щёку так, чтобы под щекой надувались мячики.

***«Котёнок»***

На блюдечко положить немного сгущёнки (сметаны, варенья) и предложить ребенку слизать её языком как котёнок. Можно также лизать мороженое.

***«Грибок» с элементами самомассажа***

Предложить выполнить упражнение «Грибок».  Ребёнок сам перетирает уздечку большим и указательным пальцами руки.

**Механическая помощь при выполнении артикуляционных упражнений**

****

Если язычок провисает, ребенок не может выполнить упражнения «Лошадка», «Грибок», то для правильного растягивания логопед берет зонд («расчёска») и поднимает язык или «качает» его на «расчёске».

**Массаж уздечки языка**

Большим и указательным пальцами левой руки, взявшись за кончик языка, поднять его вверх.

Рот при этом раскрыт.

Указательным и большим пальцами правой руки растягивающим движением скользить по уздечке языка снизу вверх.

**Растягивание уздечки**

* *Прием Е.В. Новиковой*



Рис. 1. Прием растягивания уздечки по Е.В. Новиковой (а)



Рис. 2. Прием растягивания уздечки по Е.В. Новиковой (б)

Наложив на язык стерильный платок (салфетку), поставить указательный и средний пальцы под язык, уздечка между пальцами, большим пальцем нажать на переднюю часть языка и выполнить подтягивающие движения языка наружу.

Указательный и средний пальцы неподвижны (см. рис. 1 и 2).

* **Упражнение   «Крот»**

**Указательными и большими пальцами рук тянуть язык за кончик вниз.

– Во дворе горка, –

Указательными и большими пальцами рук тянуть язык за кончик вверх.

– Под горкой норка. –

Указательным пальцем с силой поглаживать снизу вверх подъязычную уздечку, растягивая её.

– В этой норке

– Крот стережет норку.

**Упражнение с резиновым колечком**.

На кончик языка накладываете резиновое кольцо (нарезанное из пипетки). Ребёнок широко открывает рот, прижимая кольцо кончиком языка к нёбу, затем закрывает. После усвоения упражнения его повторяют 3 раза в день по 10 раз.

**Правила постановки звуков при короткой уздечке**

Звуки, требующие заметного подъёма кончика языка вверх ([р], [ш], [ж]) ставятся после полного вытягивания у ребёнка подъязычной связки.

Звуки ([л], [ч], [щ], [т’], [д’]) можно начинать ставить, когда уздечка ещё не до конца растянулась, но уже есть некоторый подъём вверх кончика языка.

Нормативному произношению прочих звуков русского языка короткая уздечка не препятству

 Если у ребенка короткая уздечка – это еще не повод ее подрезать. Мудрое решение

проблемы «короткой уздечки языка» - выполнять артикуляционные упражнения.

Важно помнить, чем раньше Вы начнете занятие с ребенком, тем быстрее получите результат. Чем старше ребенок, тем сложнее растянуть подъязычную уздечку, растягивание наиболее успешно до 5 лет.

**Внимание! Уважаемые родители!**

Прежде чем, как начать выполнять рекомендуемые упражнения с ребенком по растягиванию уздечки необходимо посетить логопеда, что бы получить профессиональную практическую консультацию по выполнению упражнений!

Успехов Вам и Вашим деткам!.

 Литература:

1. Архипова Е.Ф. Логопедический массаж при дизартрии. – М., 2008.
2. Водовозова Н.Г. Логопедический массаж язычной мускулатуры с речевым сопровождением  // Логопед. – 2009.- № 2.
3. Дьякова Е.А. Логопедический массаж. – М., 2005.
4. Косинова Е.М. Уроки логопеда. – М., 2003.
5. Краузе Е.Н. Логопедия. Логопедические занятия с детьми раннего и младшего возраста. – СПб., 2005.
6. Новикова Е.В. Зондовый массаж: коррекция звукопроизношения. – М., 2006.
7. Новиковская О.А. Речевая гимнастика.- М., 2008.
8. Полякова М.А. Самоучитель по логопедии. Универсальное руководство. – М., 2007.
9. Хорошилкина Ф.Я. «Ортодонтия» Медицинское информационное агентство М.,2006.
10. « Логопед в детском саду» научно – методический журнал № 1 ( 74), 2016