

Короткая уздечка языка. Что делать?

Подъязычной уздечкой называется тонкая перегородка, соединяющая язык и нижнюю полость рта.

В норме уздечка довольно эластична, хорошо тянется и прикрепляется к языку в средней его части.

Аномальным строением может являться расположение уздечки ближе к краю языка или совсем на его кончике. Кроме того, возможно значительное снижение его эластичности, то есть способности растягиваться.

Короткая уздечка языка растягивается на необходимую длину с помощью специальных упражнений. Если она очень короткая, на её растягивание может потребоваться достаточное количество времени. В зависимости от сложности ситуации, с проблемой помогут справиться стоматолог-ортодонт или учитель-логопед. В любом случае имеет смысл сначала получить консультацию, чтобы определиться, какой способ исправления необходим ребенку.

Как растянуть подъязычную уздечку языка?

Тут от родителей понадобятся настойчивость, терпение и даже находчивость. Помимо специального комплекса упражнений нужно использовать любую возможность дать язычку потренироваться. К примеру, предлагайте ребенку... облизывать тарелку. Да, возможно, это идет вразрез с правилами хорошего тона, но зато поможет справиться с речевыми проблемами. Сделайте это игрой. Также полезно немного подразнить. Пусть ребенок вытягивает язык как можно дальше.

Упражнения для растягивания подъязычной уздечки.

Для растягивания уздечки языка (подъязычной связки) используются специальные упражнения артикуляционной гимнастики. Они помогают сделать связку более эластичной, что необходимо для правильного произношения звуков [р, ш, ж].

Основные упражнения:



Грибок. Широко улыбнитесь и откройте рот. Присосите плоский язык к нёбу так, чтобы натянутая уздечка напоминала «ножку» гриба, а сам язык — «шляпку». Удерживайте 5–10 секунд.

Гармошка. Выполните упражнение «Грибок», но, не отрывая язык от нёба, медленно открывайте и закрывайте рот. Повторите 5–10 раз, стараясь каждый раз открывать рот шире.



Маляр. Откройте рот и «красьте» кончиком языка нёбо (от верхних зубов к горлу и обратно), не двигая нижней челюстью.

Лошадка. Широко откройте рот и пощёлкайте языком, имитируя стук копыт. Кончик языка должен подниматься к нёбу, а нижняя челюсть оставаться неподвижной.

Дотянись до носа/подбородка. Постарайтесь максимально вытянуть язык сначала к кончику носа, затем к подбородку.



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



Упражнение «Футбол». Рот приоткрыт, язык с напряжением упирется то в одну, то в другую щеку. Так же выполнить и с закрытым ртом.



Упражнение «Чупа-чупс». Конфетой дотрагиваться до углов рта ребёнка и просить его облизать чупа-чупс. Далее попросить ребёнка открыть рот (по мере его возможности) и поднять вверх язык, облизать конфету. Поднести чупа-чупс под нижнюю губу и тоже облизать.

Слизывание варенья. Нанесите немного варенья или мороженого на тарелку и предложите «слизать» его языком, как котенок. Это тренирует подъем языка вверх.

Использование сухого завтрака. На кончик языка можно положить колечко или шарик сухого завтрака. Прижмите его кончиком языка к нёбу, широко откройте и закройте рот, не роняя колечко.



Упражнение со сладкой соломкой. Положить соломку на верхнюю губу ребёнка и попросить его поднять язык и прижать её. Рот при этом надо открыть как можно больше.

Правила выполнения:

Регулярность: занимайтесь 2–3 раза в день по 5–10 минут.

Постепенность: выполняйте движения медленно, близко к пределу возможного, но без резкой боли.

Контроль: делайте упражнения перед зеркалом, чтобы следить за неподвижностью нижней челюсти.

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

Отдых: если язык устает или связка начинает болеть, сделайте перерыв.

В некоторых случаях проблему неправильного прикуса и нарушенной дикции у детей можно исправить простой процедурой – подрезание уздечки языка (лечение анкилоглоссии). Она позволяет решить многие задачи: нормализовать речь, восстановить эстетику улыбки, улучшить функции глотания и дыхания.

Реабилитация после подрезания уздечки языка

Восстановительный период длится около недели. Когда действие анестезии пройдет, возможны болезненные ощущения и отечность слизистой. Это нормальные явления. Специалист может прописать обезболивающие препараты в допустимой для конкретного возраста дозировке.

Гимнастика для языка после пластики уздечки

Упражнения выполняются перед зеркалом.

Цель упражнений - растяжение подъязычной области для правильного заживления и формирования уздечки языка. Если не выполнять таких упражнений, края раны срастутся и сформируется вновь короткая уздечка языка. При выполнении необходимо тянуть язык до ощущения легкой болезненности. К гимнастике нужно приступать уже на 3-4 день после операции.

Упражнения:

«**Вкусное варенье**». Производится облизывание языком нижней и верхней губы. Язык движется в направлении от одного уголка рта к другому, производится попытка достать языком подбородок и кончик носа.

«**Все на местах**». Языком изнутри и снаружи поочередно «пересчитываются» зубы.

«**Орехи**». Упереться кончиком языка сначала в одну, затем в другую щеку. Выполнять по 5 раз на каждую щеку.

«**Лошадка**» - щелканье, языком широко открывая рот.

Все они направлены на подъём языка вверх и, соответственно, более интенсивно растягивают подъязычную уздечку. Упражнения выполняются до полного заживления и отсутствия болезненных ощущений. При регулярном выполнении упражнений уздечка не прирастет. Если продолжить выполнять упражнения, то ребенок может «зарычать» без логопеда.