# Укороченная подъязычная связка: Что делать?

**Что такое подъязычная связка?**

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

При аномалии она крепится практически на самом кончике языка, и хотя её длина бывает вполне нормальной, дефект все же имеет название *укороченной подъязычной связкой языка*. Однако бывает и так, что уздечка действительно короткая, а то и практически незаметная (язык срастается с нижней полостью).

Причины данного дефекта до конца не установлены, однако чаще всего короткая уздечка языка передается по наследству.

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

Попросите ребёнка поднять язык вверх, к твёрдому небу. При нормальной подъязычной связке 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 связка:

– может быть причиной нарушения звукопроизношения;

– в некоторых случаях, может провоцировать проблемы с формированием нижней челюсти, т.е. могут отклоняться зубы и оголяться шейки зубов.

**Что делать?**

**1.** Оперативное вмешательство.

**2.** Растяжение подъязычной связки.

*Даже если уздечка укорочена, то лучше её растягивать, чем оперировать, так как эта процедура в некоторой степени болезненна и неприятна для ребёнка!*

Веские показания к подрезанию подъязычной уздечки:

**1.** Короткую уздечку языка лучше подрезать в раннем возрасте до года. Показание к проведению операции, если ребенок при кормлении:

• ребёнок плохо сосет грудь из-за того, что укороченная уздечка мешает плотно обхватить сосок матери;

• запрокидывает голову;

• при сосании чмокает и плачет.

**2.** В более старшем возрасте показанием является ситуация, когда из-за укороченной уздечки у ребёнка смещается зубной ряд и формируется неправильный прикус. В 90% случаев при нарушении звукопроизношения короткая уздечка языка легко растягивается при помощи специальных упражнений артикуляционной гимнастики.

Учителя-логопеды рекомендуют не ждать. Начните растягивать уздечку уже сейчас. Существует комплекс упражнений на растягивание подъязычной связки. Всем детям рекомендуется выполнять гимнастику для язычка – это поможет избежать проблем в 5-7 лет. Превратите занятия в игру. Тогда Ваш ребёнок с пользой и с удовольствием проведет время.

**Упражнения на растягивание подъязычной уздечки:**

**1.** ***«Маляр».*** Улыбнуться, открыть рот. Широким кончиком языка погладить нёбо 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.

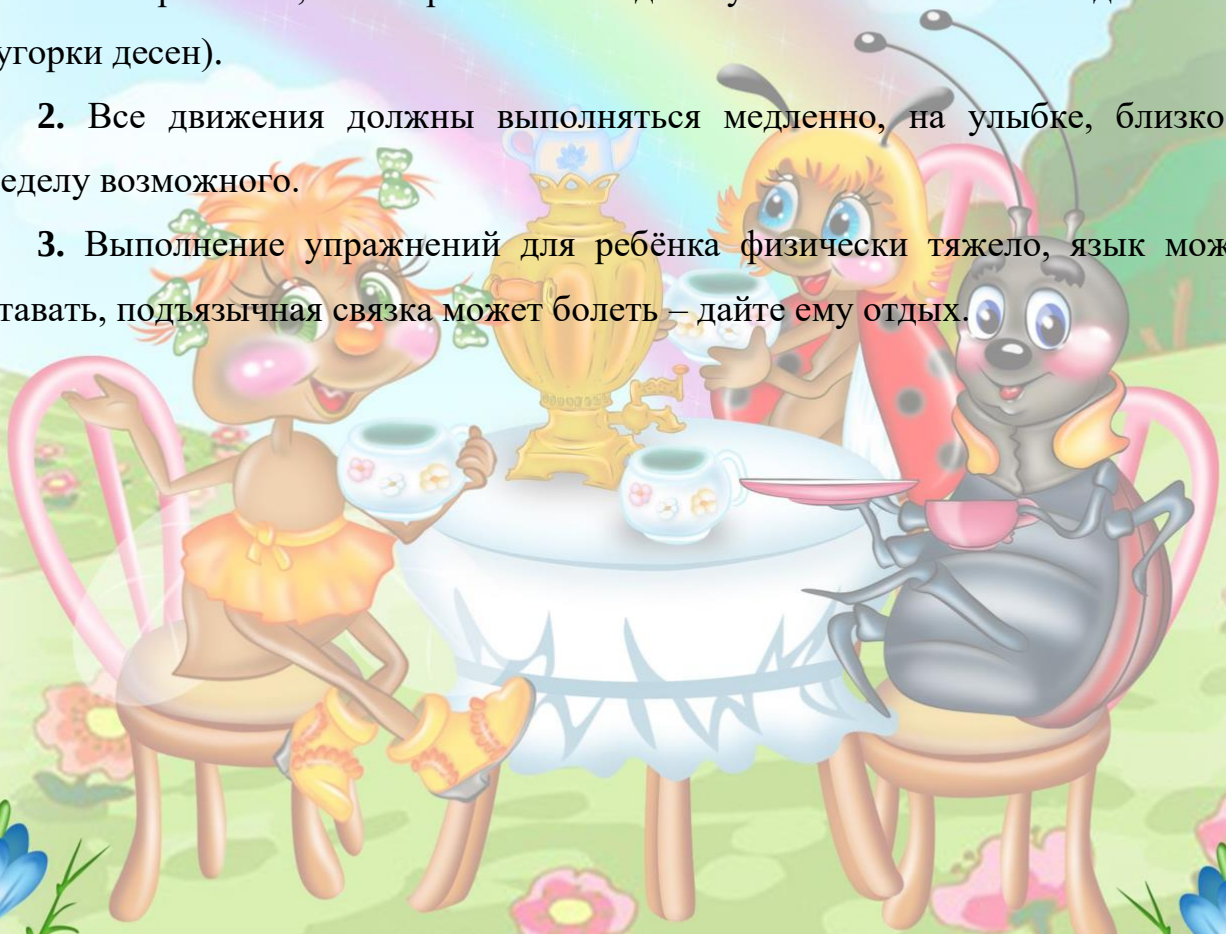
**4.** ***«Гармошка».*** Положение языка как в упражнении «Грибок», губы в улыбке. Не отрывая язык, открывать и закрывать рот.

**5.** ***«Качели».*** Открыть рот, кончиком языка потянуться сначала к носу, а потом к подбородку, затем опять к носу, а потом снова к подбородку.

**6.** ***«Барабанщик».*** Улыбнуться, открыть рот. Многократно и отчетливо произносить звук Д-Д-Д. Язык при произнесении этого звука упирается в верхние зубы, рот не закрывать.

**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 (бугорки десен).

**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.