

Надо ли подрезать подъязычную уздечку?



Подъязычная уздечка – перепонка, которая находится под языком и соединяет язык с подъязычным пространством.

Как определить, достаточной ли длины подъязычная уздечка?

У разных людей подъязычная связка (уздечка) может быть разной длины.

Попросите ребенка поднять язык вверх к твердому небу. При нормальной подъязычной уздечке ребенок свободно поднимает язык к твердому небу. При короткой подъязычной уздечке ребенок не может вытянуть язык вперед и поднять язык вверх, к твердому небу. Когда ребенок будет тянуть язык вверх, вы увидите: как подъязычная связка, ограничивая подъем языка, натягивается, резко обозначается, рельефнее выступает под языком, становится тоньше. Другой причиной того, что ребенок не может поднять язык вверх, является то, 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, опускаются вниз.

В норме: в 5 лет уздечка в растянутом состоянии должна быть не менее 8мм. Средняя длина уздечки 1,5 см.

Отклонения от нормы:

1. Уздечка тонкая, почти прозрачная, но подъёму языка препятствует.
2. Уздечка тонкая. Её передний край прикреплён близко к кончику языка. Из-за этого при подъёме языка вверх, кончик раздваивается «сердечком».
3. Уздечка представляет собой плотный короткий тяж. Он прикреплён близко к кончику языка. Подъём языка вверх ограничен. При попытке высунуть язык изо рта, его кончик заворачивается, а спинка языка «выбухает».
4. Плотный короткий тяж уздечки намертво сросся с мышцами языка: прикреплён практически к кончику языка. Все движения языка резко ограничены.
5. Где уздечка, а где язык, понять трудно, они – единое целое. Создаётся впечатление, что язык сросся с дном ротовой полости. С таким языком не то что говорить, есть невозможно! Чем это грозит?

Короткая подъязычная уздечка:

— может вызывать затруднение движения языка, т.к. не дает ему возможности высоко подниматься. В этом случае страдают так называемые «верхние звуки», т.е. нарушается произношение таких звуков, как Ш, Ж, Ч, Щ, Р, Рь;

— может приводить к смещению центра языка, его несимметричному развитию и малой подвижности, что препятствует формированию правильной артикуляционной позы некоторых звуков;

– в некоторых случаях, может провоцировать проблемы с формированием нижней челюсти, т.е. могут отклоняться зубы и оголяться шейки зубов. Есть риск развития пародонтита и гингивита. Поэтому нужна консультация ортодонта.

Что делать?

1. Оперативное вмешательство

2. Растяжение подъязычной уздечки

Даже если уздечка несколько укорочена (равна 8 мм), то лучше ее растягивать, чем оперировать, так как эта процедура в некоторой степени болезненна и неприятна для малыша!

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:

- ребенок 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, когда из-за укороченной уздечки у ребенка смещается зубной ряд и формируется неправильный прикус.

3. Трудности произношения звуков, только в отдельных случаях требует оперативного вмешательства. В 90% случаев при нарушении 1-4 звуков короткая уздечка языка легко растягивается при помощи специальных упражнений артикуляционной гимнастики.

Методы и приемы для того что бы растянуть подъязычную связку (уздечку).

МЕХАНИЗМ УПРАЖНЕНИЙ по растягиванию уздечки: так как это складка (по типу мышечной), слизистая складка, то есть возможность аккуратно и немного исправить исходное состояние уздечки, упражнения дают языку возможность подниматься вверх, тем самым постепенно мышца вытягивается (она достаточно эластична), данные упражнения нельзя выполнять рывками, очень плавно и медленно.

Рекомендуется начинать растягивать уздечку еще в раннем возрасте. Всем детям рекомендуется выполнять гимнастику для язычка — это поможет избежать массу проблем в 5-7 лет (речь о произношении)

Внимание! Родители!

Перед тем, как начинать делать упражнения по растягиванию подъязычной уздечки необходимо посетить логопеда, чтобы тот показал Вам, как они делаются правильно! Ваши неумелые движения могут привести к разрыву уздечки!

Комплекс упражнений для растяжения подъязычной связки (уздечки)

Данные упражнения можно использовать как детям, так и взрослым. Рекомендации по проведению артикуляционной гимнастики у детей читайте здесь.

Для взрослых рекомендации, в общем-то, те же: 3-5 раз в день по 10-15 минут, обязательно контролируйте правильность выполнения упражнений перед зеркалом.

Внимание! После операции по подрезанию подъязычной связки упражнения можно выполнять только под наблюдением логопеда!

«Вкусное варенье» Губы растянуты в широкой улыбке, так что видны все зубы. Нижняя челюсть опущена, расстояние между зубами 1-1,5 пальца. Язык спокойно лежит в полости рта.

Не меняя положения губ и нижней челюсти, высовываем ШИРОКИЙ язык вперед, загибаем ШИРОКИЙ его кончик вверх, накрывая им верхнюю губу. Затем убираем язык в полость рта, как бы облизывая верхнюю губу сверху вниз. Ребенку можно в самом деле намазать верхнюю губу вареньем или медом.

Внимание! Язык двигается строго в направлении вверх-вниз, а не из стороны в сторону. Губы и нижняя челюсть во время выполнения упражнения должны быть неподвижны.

«Маляр» Губы растянуты в широкой улыбке, так что видны все зубы. Нижняя челюсть опущена, расстояние между зубами 1-1,5 пальца. Широкий кончик языка упирается в основание верхних резцов, боковые края языка прижаты к основанию коренных зубов. Широкий кончик языка отодвигается как можно дальше в глубь рта, не отрываясь от верхнего нёба, как бы глядя его, и тем же способом возвращается назад.

Внимание! Следите за тем, чтобы нижняя челюсть была неподвижной, не выдвигалась вперед.

«Барабан» Губы растянуты в широкой улыбке, так что видны все зубы. Нижняя челюсть опущена, расстояние между зубами 1,5 пальца. Широкий кончик языка упирается в основание верхних резцов.

Произносим звуки: «д-д-д» в быстром и медленном темпе.

Внимание! Работает только кончик языка, нижняя челюсть и губы неподвижны.

«Лошадка» Губы растянуты в широкой улыбке, так что видны все зубы. Нижняя челюсть опущена, расстояние между зубами 1,5 пальца. Широкий кончик языка упирается в основание верхних резцов. Передняя часть спинки языка плотно прижата к верхним альвеолам. Боковые края языка прижаты к основанию коренных зубов.

С силой отрываем язык от зубов и неба, опускаем вниз. Упражнение можно выполнять в быстром и медленном темпе.

Внимание! Нижняя челюсть продолжает оставаться неподвижной.

«Грибок» Губы растянуты в широкой улыбке, так что видны все зубы. Нижняя челюсть опущена, расстояние между зубами 1-1,5 пальца. Широкий кончик языка упирается в основание верхних резцов. Передняя часть спинки языка плотно прижата к верхним альвеолам. Боковые края языка прижаты к основанию коренных зубов. В просвете между верхними и нижними зубами видно тело языка, напоминающее шляпку гриба, и натянутая подъязычная связка, напоминающая его ножку.

Такое положение удерживаем как можно дольше, в идеале до 10 секунд.

Внимание! Нижняя челюсть, как вы уже догадались, строго неподвижна.

«Гармошка» Губы растянуты в широкой улыбке, так что видны все зубы. Нижняя челюсть опущена, расстояние между зубами 1-1,5 пальца. Широкий кончик языка упирается в основание верхних резцов. Передняя часть спинки языка плотно прижата к верхним

альвеолам. Боковые края языка прижаты к основанию коренных зубов.

Вот теперь медленно опускаем нижнюю челюсть до тех пор, пока есть возможность удерживать язык на месте, прижатым к нёбу. Чувствуете, как натягивается уздечка? Теперь так же медленно возвращаем нижнюю челюсть в исходное положение. Упражнение выполняется сначала в медленном, потом во все более быстром темпе. Подъязычная связка растягивается и сокращается, как мехи у гармони.

Внимание! Во время выполнения упражнения нижняя челюсть опускается строго вниз, не выдвигаясь вперед и не уходя в сторону.

«Чистим верхние зубки»:

Улыбнуться, чтобы было видно и верхние, и нижние зубки;

Открыть рот шире. Подбородок неподвижен!

Кончиком языка с силой потереть бугорки за верхними зубами изнутри из стороны в сторону:

«Посчитай верхние зубки»:

Облизывание тарелок от мелкой к глубокой.

Есть мороженое, слизывая его языком.

Облизывание меда языком с большой столовой ложки.

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.

Желаем удачи!