**Укороченная подъязычная связка. Что делать?**

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

У разных людей она может быть разной длины. У ребенка 5 лет в растянутом состоянии уздечка не менее 8 мм.

У детей до 5 лет - немного меньше. Определить достаточной ли длины подъязычная связка можно самостоятельно.

Если ребенок может высунуть язык изо рта и при этом его кончик не раздваивается, если он может облизать блюдце, поцокать языком, у него, скорее всего, длина подъязычной связки соответствует норме. Если Вы затрудняетесь это сделать самостоятельно, Вам помогут специалисты: логопед или стоматолог-хирург. Если Вы уже точно знаете об особенностях речевого аппарата вашего ребенка, целесообразно как можно раньше начать упражнения по растяжению подъязычной связки, лучше это делать до 5 лет.

Предложите ребенку вылизать блюдце, как котенок, умыть язычком ротик (облизать губы, дотянуться языком до подбородка, до носа), пощелкать языком как лошадка, открыть широко рот и покачать язычок как на качелях вверх-вниз. Следить, чтобы язык не подворачивался.

Дети постарше могут выполнять упражнения перед зеркалом. «Вкусное варенье», «Маляр», «Барабан», «Грибок», «Гармошка». Упражнения необходимо делать систематически, увеличивая время выполнения. Можно тянуть уздечку с помощью массажа, но это должен делать специалист. Помните, что чем старше ребенок, тем сложнее растянуть уздечку.

Но бывает так, что упражнения и массаж не всегда могут помочь. И есть случаи, когда оперативное вмешательство просто необходимо. Часто родители пугаются этого, говорят о психической травме, стрессе. Поспешим Вас успокоить, подрезание подъязычной уздечки не так уж болезненно. Проводится под местной анестезией. Вся процедура занимает несколько минут.

**Основные последствия, которые могут возникнуть при укороченной подъязычной связки, если не предпринимать меры:**

- может вызывать затруднение движений языка, так как не дает ему возможности высоко подниматься. Слишком короткая уздечка ограничивает положение языка. Он лежит на дне полости рта, таким образом, нарушаются функция глотания, произнесение звуков, а в дальнейшем и возникновение ряда зубочелюстных аномалий;

- может приводить к смещению центра языка, его несимметричному развитию;

- может быть и причиной нарушения дикции – ясности, разборчивости речи.

В некоторых случаях может провоцировать проблемы с формированием нижней челюсти, т.е. зубы могут отклоняться и оголяться шейки зубов. Есть риск развития пародонтита и гингивита.

Что бы принять решение о подсечении, необходимо оценить следующие параметры:

- правильность произнесения шипящих (не являются ли они «нижними»), т.е. не мешает ли укороченная уздечка правильно произносить эти звуки. Если шипящие искажены, это аргумент в пользу подсечения или растяжки уздечки;

- степень поднятия кончика языка к верхним зубам и плотность уздечки, степень и площадь поверхности приращивания уздечки к языку (если она очень плотная, растягивание не решит этой проблемы).

С пластикой уздечек не стоит тянуть, поскольку, являясь мерой профилактической, она предотвращает возникновение других, более серьезных заболеваний. Нуждается ли ваш ребенок в подобной процедуре, может определить лишь квалифицированный специалист. Поэтому слушайте рекомендации вашего логопеда. Если в достаточной мере растянуть подъязычную связку на логопедических занятиях и дома не удалось, следует обращаться к стоматологу-хирургу.