

## «Ваша речь - в ваших руках»

### Роль функции речи в формировании зубочелюстной системы

Нарушение функции речи у детей диагностируется после 3-летнего возраста, отклонения проявляются именно в период сформированного прикуса, когда у детей закрепляются вредные привычки. В большинстве случаев речевые нарушения, так или иначе, связаны с врожденными или приобретенными дефектами органов речи. Развитие речи — сложный и многообразный процесс, для правильного осуществления которого необходимы: нормальная функция головного мозга, нервных проводящих путей и правильное развитие зубочелюстной системы.



Причинами неправильного произношения шипящих звуков могут быть такие аномалии речевого аппарата, как укороченная уздечка языка, готическое нёбо, сужение верхней челюсти, недоразвитие нижней челюсти с уплощением центрального ее участка при глубоком резцовом перекрытии.

При неправильном произношении звуков, но внятной речи (дислалия), при неправильном произношении и невнятной речи (рино-, тахи-, брадилалия) и заикании детям необходима консультация ортодонта. У детей, которые лечатся только у логопеда, сроки лечения удлинятся. Ортодонт в зависимости от заболевания ребенка может рекомендовать для лечения пластинку с заслонкой или бусинкой.

При открытом прикусе ребенок во время постановки логопедом звука (при межзубном сигматизме) не может придать своему языку нужное положение. Заслонка пластинки не даст ребенку прокладывать язык между зубами, помогая одновременно лечить открытый прикус.

Пластинку с бусинкой можно применять при артикуляционной гимнастике для коррекции звука [р] и шипящих, а также при дизартрии, характеризующейся порезами артикуляционных мышц. Поместив пластинку в полость рта, ребенок начинает интенсивно катать бусинку языком по твердому нёбу, стимулируя тем самым тонус язычной мышцы. Применять эту пластинку можно как во время занятий с логопедом, так и дома.

Пластинку с бусинкой рекомендуют детям при следующих речевых нарушениях:

► функциональной ринолалии, обусловленной недостаточным подъемом мягкого нёба, фонации с вялой артикуляцией. Одна из функциональных форм — привычная открытая ринолалия — часто наблюдается после удаления аденоидных разрастаний или, реже, после постдифтеритного пареза. Ринолалия возникает в результате ограничения подвижности мягкого нёба;

► заикании — при нарушениях темпоритмической организации речи, обусловленных судорожным напряжением мышц речевого аппарата. Лечение таких нарушений с применением различных моделей вестибулярных пластинок и профилактических миофункциональных трейнеров наиболее эффективно в возрасте 3—7 лет. Детям с нарушениями речи, с неправильным произношением шипящих и звука [p], обусловленным глубоким резцовым перекрытием, помимо логопедических упражнений, рекомендуется использовать 1 ч в день мягкую вестибулярную пластинку с козырьком для коррекции высоты прикуса.

### **Миогимнастика, стимулирующая рост нижней челюсти**

**Упражнение 1.** Встать у стены в положении правильной осанки. На счет 1—2—3—4 выдвинуть нижнюю челюсть вперед до режущих краев верхних фронтальных зубов и удерживать ее в таком положении в течение 10 с, затем переместить назад. Постепенно увеличивать время до 1 мин.

**Упражнение 2.** Отойти от стены. Голову запрокинуть назад, руки отвести за спину, ноги поставить на ширину плеч, нижнюю челюсть выдвинуть вперед и повторить упражнение 1.

**Упражнение 3.** Выполнять упражнение 1 с поворотом головы вправо и влево, захватывая передними зубами нижней челюсти верхнюю губу. Для устранения симптомов недоразвития нижней челюсти назначается комплекс миогимнастики, описанный выше, но дополненный использованием мягкой или жесткой (при протрузии верхних зубов) вестибулярной пластинки с козырьком. Пластинка способствует выдвигению нижней челюсти вперед, нормализует ее горизонтальный рост, и, следовательно, баланс и положение головы относительно позвоночника.

### **Упражнения для сдерживания роста нижней челюсти при прогении**

**Упражнение 1.** Захватить нижнюю губу верхними зубами и верхней губой и удерживать ее в таком положении 4—5 мин. Отдохнув 2—3 мин, повторить упражнение 3—4 раза.

**Упражнение 2.** Упражнение выполняется с деревянной палочкой в форме зубной дуги. Ширина палочки равна ширине передних центральных зубов, а толщина 3—4 мм. Ребенок должен прикусить палочку таким образом, чтобы верхние зубы выдвинулись вперед, а нижние назад. Прикусывать палочку необходимо в течение 3—4 мин.

**Упражнение 3.** Давить кончиком языка на верхние фронтальные зубы. При зубоальвеолярных (не скелетных) формах прогении (обратном резцовом перекрытии) следует использовать жесткую или мягкую пластинку с козырьком, размещаемую в полости рта козырьком вверх. При выраженной прогении (наследственные скелетные формы) пластинка не назначается, но в возрасте 5—7 лет хороший терапевтический эффект дает использование специальной модели трейнера, предназначенного для коррекции аномалий 3-го класса. Его может назначить только ортодонт после детального обследования ребенка.

## **Упражнения для коррекции перекрестного прикуса**

При неравномерности стирания молочных клыков ребенка необходимо направить к стоматологу для тщательного их шлифования, поскольку это приводит к формированию перекрестного прикуса.

В этом случае пластинки не назначаются.

**Упражнение 1.** Открыть рот на счет 1—2—3—4, затем медленно его закрыть, перемещая нижнюю челюсть в противоположную сторону от неправильного положения зубов и удерживать ее в этом положении 5 с, затем 10, 20 и так до 60 с.

**Упражнение 2.** Выполнять упражнение 1 с применением усилия руки, направленного на сдвиг нижней челюсти в сторону.

Продолжительность курса лечения от 3 до 8 мес.

Вестибулярные пластинки идеально подходят для комплексной коррекции аномалий прикуса и речевых нарушений — они просты, гигиеничны и удобны в применении, не вызывают дискомфорта и не травмируют слизистую преддверия и полости рта даже у маленьких детей. Специалист должен подробно разъяснить родителям, зачем назначается пластинка и какую функцию выполняет, для чего ребенок должен носить ее ежедневно 1 ч днем, почему необходимо дополнительное ночное ношение, какие упражнения он может проводить под присмотром родителей и что лечение требует терпения и времени. В начале лечения рекомендуется использовать игровые моменты. Для этого важно назначить ребенку режим посещений для контроля динамики лечебного процесса и правильности выполнения упражнений: первоначально 1 раз в неделю, затем 2 раза в месяц и затем 1 раз в 2 мес, если ребенок выполняет их тщательно и правильно. При посещении ребенка следует похвалить, акцентируя внимание на его успехах. Миотренировка с пластинкой должна проводиться регулярно, строго в соответствии с показаниями специалиста.

## **Артикуляционная гимнастика. Тренировка губных мышц. Тренировка нижней челюсти.**

### **Упражнения для развития подвижности губ**

- 1. «Расческа»** - покусывание и «почесывание» сначала верхней, а потом нижней губы зубами.
- 2. «Улыбка-трубочка».** Вытянуть вперед губы трубочкой, затем растянуть губы в улыбку.
- 3. «Пятачок».** Вытянутые трубочкой губы двигать вправо-влево, вращать по кругу.
- 4. «Рыбки разговаривают».**
  - Хлопать губами друг о друга (произносится глухой звук).
  - Сжать большим и указательными пальцами одной руки верхнюю губу за носогубную складку и двумя пальцами другой руки нижнюю губу и растягивать их вверх-вниз.

- Щеки сильно втянуть внутрь, а потом резко открыть рот. Необходимо добиться, чтобы при выполнении этого упражнения, раздавался характерный звук «поцелуя».

1. **«Уточка».** Вытянуть губы, сжать их так, чтобы большие пальцы были под нижней губой, а все остальные на верхней губе, и вытягивать губы вперед как можно сильнее, массируя их и стремясь изобразить клюв утки.
2. **«Недовольная лошадка».** Поток выдыхаемого воздуха легко и активно посылать к губам, пока они не станут вибрировать. Получается звук, похожий на фырканье лошади.
3. **«Поднимать верхнюю губу»** так, чтобы были видны верхние зубы. Опускать нижнюю губу, обнажая нижние зубы.
4. **«Спрячь губки»** рот широко открыт, губы втягиваются внутрь рта, плотно прижимаясь к зубам.

**Если губы совсем слабые.**

- Сильно надуть щеки, изо всех сил удерживая воздух во рту.
- Удерживать губами карандаш, пластмассовую трубочку. Карандашом нарисовать круг (квадрат).
- Удерживать губами марлевую салфетку – взрослый пытается ее выдернуть.

### Упражнения для губ и щек

1. **Покусывание,** похлопывание и растирание щек.
2. **«Сытый хомячок».** Надуть обе щеки, потом надуть щеки поочередно.
3. **«Голодный хомячок».** Втянуть щеки.
4. **«Шарик»** Рот закрыт. Бить кулачком по надутым щекам, в результате чего воздух выходит с силой и шумом.

### Тренировка нижней челюсти

Необходимым условием четкой речи является умение правильно открывать рот. Это связано с работой нижней челюсти. Предлагаем Вам комплекс упражнений для развития мышц нижней челюсти.

1. **«Голодный птенчик».** Широко открывать и закрывать рот, так чтобы тянулись уголки губ. Челюсть опускается примерно на расстояние ширины двух пальцев. Язычок-«птенчик» сидит в гнездышке и не высовывается. Упражнение выполняется ритмично.

2. **«Акулы».** На счет «один» челюсть опускается, на «два» — челюсть двигается вправо (рот раскрыт), на счет «три» — челюсть опущена на место, на «четыре» — челюсть дагаается влево, на «пять» — челюсть опущена, на «шесть» — челюсть выдвигается вперед, на «семь» — подбородок в обычном удобном положении, губы сомкнуты. Делать упражнение нужно медленно и осторожно, избегая резких движений.

3. **«Коровка».** Имитация жевания с закрытым и открытым ртом.

4. **«Обезьяна».** Челюсть опускается вниз с максимальным вытягиванием языка к подбородку.
5. **«Сердитый лев».** Челюсть опускается вниз с максимальным вытягиванием языка к подбородку и мысленным произнесением звуков а или э на твердой атаке, сложнее – с шепотным произнесением этих звуков.
6. **«Силач».** Рот открыт. Представить, что на подбородке повешен груз, который надо поднять вверх, поднимая при этом подбородок и напрягая мускулы под ним. Постепенно закрыть рот. Расслабиться.
7. **Поставить руки на стол,** сложить ладони одна на другую, упереться подбородком в ладони. Открывая рот, давить подбородком на сопротивляющиеся ладони. Расслабиться.
8. **Опустить челюсть вниз** с преодолением сопротивления (взрослый держит руку под челюстью ребенка).
9. **Открывать рот с откидыванием головы** назад с преодолением сопротивления руки взрослого, лежащей на затылке ребенка.
10. **«Дразнилки».** Широко, часто открывать рот и произносить – па-па-па.