



Описание и правила выполнения упражнений для развития укороченной подъязычной уздечки (связки)

Упражнения для растяжения подъязычной уздечки выполняются как можно чаще, до 10 раз в день. Иначе нужного эффекта достичь будет затруднительно и придется обращаться к стоматологу для подрезания уздечки хирургическим путем.

1. **«Улыбка»:** улыбнуться, чтобы было видно и верхние, и нижние зубки; удерживать под счет до 20.
2. **«Лошадка»:** улыбнуться, чтобы было видно и верхние, и нижние зубки; открыть рот шире; пощелкать языком медленно. Подбородок должен быть неподвижен (контроль перед зеркалом)!
3. **«Грибок»:** упражнение «Лошадка» — только очень медленно; «Лошадка» «подпрыгнула и приклеилась» — приклеить язык всей поверхностью к нёбу; удерживать такое верхнее положение языка под счет до 5.
4. **«Гармошка»:** смотри упражнение «Грибок» (1)-(2); приоткрыть рот, как можно шире, растягивая уздечку; прикрыть рот; чередовать (2)-(3) медленно.
5. **«Обезьянка»:** улыбнуться; открыть рот шире; высунуть язык как можно дальше.
6. **«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: ↔.
7. **«Посчитай верхние зубки»:** улыбнуться, чтобы было видно и верхние, и нижние зубки; открыть рот шире. Подбородок неподвижен! Кончиком языка с силой «посчитать» верхние зубки изнутри.
8. **«Бытовые» упражнения** для растяжения подъязычной связки: 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.