**KRÓTKIE WĘDZIDEŁKO PODJĘZYKOWE**

Do częstych przyczyn powodujących trudności w artykulacji głosek szumiących i głoski „r” należy *ankyloglossia,* czyli krótkie wędzidełko podjęzykowe.

Prawidłowo rozwinięte wędzidełko podjęzykowe pozwala na swobodne docieranie języka w każde miejsce jamy ustnej. Zdarza się, że wędzidełko jest krótkie i ogranicza ruchy koniuszka języka oraz uniemożliwia drobne subtelne ruchy wibracyjne konieczne do wytworzenia prawidłowego dźwięku „r”. Czubek języka przy próbie wyciągnięcia na zewnątrz jamy ustnej ma kształt sercowaty. Im większe wcięcie znajduje się pośrodku czubka języka, tym bardziej skrócone jest wędzidełko.

Zabieg podcięcia wędzidełka nie usprawni jednak języka-daje tylko możliwość ćwiczeń. Dlatego po podcięciu w ciągu trzech dni należy rozpocząć ćwiczenia pionizacji języka

Przykłady ćwiczeń na pionizacje języka:

* Udawajcie konika - kląskajcie. Najpierw powoli, potem coraz szybciej. Następnie konik się zatrzymuje - **tu ważna sprawa - trzymamy przyklejony do podniebienia język**, po kilku sekundach znowu rusza.
* Wyobraźcie sobie, że jesteście malarzami. Ale nie takimi zwyczajnymi. Udawajcie malarza, którego pędzlem jest czubek języka, a płótnem podniebienie. Malujcie na podniebieniu fale i kropki.
* Teraz język zamienia się w szczotkę. Sprzątajcie nim kropki. Najpierw po prawej stronie podniebienia, potem po lewej.
* Liczcie zęby. Ważne aby nie liczyć ruchem posuwistym. Język dotyka każdego zęba oddzielnie. Nie śpieszcie się.
* Spróbujcie nakarmić zęby. Na czubku języka połóżcie drażetki ryżowe i do dzieła.
* Posmaruj dziecku podniebienie czymś słodkim, na przykład miodem, nutelą. Niech dziecko spróbuje zlizać słodycz.
* Niech Wasze języki będą teraz piłką, która odbija się od dna jamy ustnej, potem od podniebienia, od policzka i na zmianę. Niech odbija się w różnej kolejności.
* Otwórzcie szeroko buzię i huśtajcie językiem - zupełnie jak dziecko na placu zabaw.

Przykłady ćwiczeń rozciągających wędzidełko podjęzykowe:

* Oblizywanie językiem wargi dolnej,
* Oblizywanie językiem wargi górnej,
* Oblizywanie językiem wargi dolnej i górnej raz w lewo raz w prawo,
* Oblizywanie brody,
* Szukanie językiem końca nosa,
* Naprzemienne dotykanie czubkiem języka prawego i lewego kącika lekko rozciągniętych warg,
* Naprzemienne dotykanie czubkiem języka prawego i lewego kącika mocno rozciągniętych warg,
* Dotykanie czubkiem języka środka wargi dolnej i górnej,
* Zakładanie czubka języka na wargę dolną
* Zakładanie czubka języka na wargę górną
* Naprzemienne zakładanie czubka języka na wargę dolną i górną.
* Dotykanie czubka języka na komendę: na raz-środka wargi dolnej, na dwa – kącika prawego, na trzy – srodka wargi górnej, na cztery – kącika lewego,
* Dotykanie czubkiem języka na komendę: na raz – kącika lewego, na dwa – kącika prawego, na trzy –środka wargi dolnej, na cztery – środka wargi górnej,
* Energiczne masowanie językiem od wewnątrz ruchem okrężnym wargi dolnej i górnej,
* Przesadne oblizywanie się (np. tak, jak robi to kotek)
* Picie językiem mleka z miseczki (np. tak jak to robi kotek)
* Oblizywanie talerzy, miseczek itp.
* Lizanie lizaka coraz bardziej oddalanego od buzi dziecka.

Wszystkie ćwiczenia powtarzamy codziennie najlepiej kilkakrotnie w ciągu dnia.