



# Рекомендации после пластики уздечки языка

## «Гимнастика для языка»

1. Высунуть язык как можно больше изо рта (не дотрагиваясь нижней губы), потом втянуть в рот.
2. Поочередно высовывать его широким - узким и забирать в рот.
3. Поочередно делать язык широким - узким наружу.
4. Делать язык «жалом» и поворачивать вправо - влево.
5. Высунуть широким язык, втянуть его кончиком как можно глубже.
6. Облизывать при закрытом рте изнутри зубы, двигая языком вправо, влево.
7. Облизывать языком зубы снаружи при сомкнутых губах.
8. Облизывать языком верхнюю и нижнюю губу, как можно шире открывая рот и как можно больше загибая язык на губу.
9. Облизывать чайную ложку кончиком языка.
10. Щелкать языком.
11. Массаж щеки кончиком языка.
12. Перекатывать языком горошину, кусочек корки.
13. С силой упирать кончик языка в нижние зубы и десну.
14. Протаскивать язык «горбом» сквозь зубы до отказа и, в последний момент, щелкнуть.
15. Поднять заднюю часть языка к небу при закрытом рте, а кончик языка упираться в дно полости рта (КА, ГА).
16. Считать зубы кончиком языка при широко открытом рте.
17. Загибать к верхней десне узкий кончик языка и быстро произносить «ДО, ДЕ, ДА»
18. Упирать боковыми краями языка в боковые зубы, быстро загибать вверх и вниз кончик языка, снаружи и во рту.
19. При широко открытом рте длительно произносить звук «А» или «З», а узкий кончик языка поднимать к верхним зубам.
20. Сильно задувать на прижатый к верхней десне широкий кончик языка, произносить: «р, р, р, р, р».
21. Произносить слог «ды, ды, ды, ды» (кончик языка ударяет нижний край верхних центральных зубов) и, одновременно, двигать пальцем под языком.
22. Произносить короткое предложение, где будут два слога со звуком «Р»

**Мне предлагаем нашим пациентам выучить 3 - 5 любых упражнений, и выполнять их по 10 минут каждый день (10 минут подряд или 2 раза по 5 минут, или 3 раза по 3 минуты). Каждый день в течение 6 мес.**