

# Межзубный сигматизм свистящих звуков

## Рекомендации для родителей

Межзубный сигматизм свистящих звуков это прокладывание языка между зубами при произнесении звуков С, Сь, З, Зь, Ц. Очень часто язык прокладывается между зубами и при произнесении звуков Ть, Дь, Нь (язык в норме за нижними зубами), Т, Д, Н, Ш, Ж, Щ, Ч, Л, Ль (язык в норме за верхними зубами).



### Что делаем?

- 1. Ставим звуки**, при произнесении которых язык за верхними зубами - **Т, Д, Н, Ш, Ж, Щ, Ч, Л, Ль, Р, Рь**. Таким образом мы укрепляем кончик языка и снимаем тонус корня языка, который часто встречается при межзубном сигматизме.
- 2. Отрабатываем правильную артикуляцию** при произнесении свистящих звуков :
  - ✓ зубы «Забором», дружат, между зубами небольшая щель;
  - ✓ широкая улыбка «Оскал»;
  - ✓ кончик языка упирается в нижние зубы - «Киска»;
  - ✓ воздушная струя идёт по середине языка.
- 3. Укрепляем кончик языка:**
  - ✓ упражнение «Барабанщик». Ставим зубы «Забором», открываем широко рот, язык поднимаем за верхние зубы, произносим Д-Д-Д...  
Также можем произносить:  
Т-Т-Т ... ДТ-ДТ-ДТ... ТД-ТД-ТД... ДЖ-ДЖ-ДЖ... ТШ-ТШ-ТШ... ДЫН-ДЫН-ДЫН...;
  - ✓ упражнение «Киска» - язык упирается в нижние зубы (под счёт до 10);
  - ✓ упражнение «Киска сердится»- язык упирается в нижние зубы, спинку языка раскачиваем вперёд- назад;
  - ✓ упражнение «Чистим зубки» - чистим все верхние и нижние зубы языком с внутренней стороны зубов, а также между зубами и губами ;
  - ✓ упражнение «Посчитай зубки» - считаем все зубы вверху и внизу;
  - ✓ упражнение «Орешки» - язык упирается поочередно в правую и левую щёку, пальцем ловим язык;
  - ✓ упражнение «Мартышка» - язык ставим между верхней губой и верхними зубами, потом язык ставим между нижней губой и нижними зубами;
  - ✓ упражнение «Лестница» - язык ставим на верхнюю губу, на верхние зубы, за верхние зубы;
  - ✓ упражнения с коктейльной палочкой (можно с карандашом или палочкой для суши):
    - \* под язык кладём палочку, язык упирается в нижние зубы, держим под счёт до 10;
    - \* на язык кладём палочку, язык упирается в верхние зубы, держим под счёт до 10;
    - \* шарик палочки ставим за нижние зубы, языком выталкиваем шарик;
    - \* шарик палочки ставим за верхние зубы, языком выталкиваем шарик;
  - ✓ Упражнения с маленькой пуговицей на нитке – удерживаем пуговицу языком за нижними и верхними зубами (под счёт до 10).



#### 4. **Формируем положение языка в точке покоя.**

Язык в покое в норме стоит за верхними зубами. У детей с межзубным сигматизмом очень часто рот может быть приоткрыт и язык лежит между зубами.

- ✓ постоянно контролируем закрытый рот у ребенка и просим удерживать язык за верхними зубами;
- ✓ с коктейльной палочкой (можно с карандашом или палочкой для суши) – ставим палочку на зубы и удерживаем язык вверх (от 30 минут в день);
- ✓ с кукурузными колечками или звёздочками для завтрака: удерживаем под счёт до 10 колечко или звёздочку кончиком языка за верхними зубами;
- ✓ контролируем правильное дыхание в покое у ребёнка нос-нос с закрытым ртом.



#### 5. **Консультация ЛОР-врача.** Очень часто причиной межзубного сигматизма может быть хронический аденоидит, которое требует медикаментозного лечения.

#### 6. **Коррекция межзубного сигматизма с помощью вестибулярной пластины с бусиной.**

Ребенок надевает пластину на зубы, удерживает закрытый рот (особенно важно для детей, которые в покое ходят с открытым ртом и проложенным языком между зубами) и крутит языком бусину. Проволоку с бусиной желательнее приподнять вверх, чтобы формировать правильное положение языка в покое (за верхними зубами). Обычно носят вестибулярную пластину 2 часа днём, срок коррекции от 6 месяцев до года (для детей с 3х лет).



#### 7. **Коррекция неправильного прикуса.** Неправильный прикус может стать причиной межзубного сигматизма (например, открытый прикус (передние зубы нельзя поставить в «забор», между зубами щель; дистальный прикус (верхний зубной ряд сильно выступает над нижним); медиальный прикус (нижняя челюсть выступает вперёд по отношению к верхней)). В этих случаях показана коррекция прикуса с помощью трейнеров с 3х лет. Рекомендуется консультация ортодонта. Обычно носят трейнеры 2 часа днём и всю ночь, срок коррекции от 6 месяцев до 2х лет.



#### 8. **Ставим и автоматизируем свистящие звуки** в слогах, словах, предложениях и в речи. Введение в речь свистящих звуков при межзубном сигматизме длительно (от 3х месяцев), требует самоконтроля и внешнего контроля со стороны родителей.