*ПОЧЕМУ НАРУШЕНИЕ ЗВУКОПРОИЗНОШЕНИЯ –*

*ЭПИДЕМИЯ СОВРЕМЕННОГО ВРЕМЕНИ?*

Челюсти человека неумолимо сжимаются, и они сужаются быстрее, чем это генетически возможно. Это настоящая эпидемия, о которой нам нужно говорить в более широком масштабе. От этого зависит наше здоровье и жизнь, и конечно же звукопроизношение.
 В нашем современном обществе многие люди прошли период ортодонтического лечения в подростковом возрасте или в какой-то момент своей жизни. Скорее всего, наши бабушки и дедушки скажут, что из-за отсутствия технологий и осведомленности их сверстникам не посчастливилось иметь доступ к ортодонту несколько десятилетий назад. Хотя вполне вероятно, что поколение ваших бабушек и дедушек не нуждалось в ортодонтическом лечении в той же степени, в которой наши дети нуждаются в нем сегодня.
Исследователи изучили черепа наших предков, обнаружив, что с каждым поколением наши челюсти становятся меньше. У пещерных людей не было кривых зубов: антропологи обнаружили, что жившие тысячи лет назад, будучи охотниками- собирателями, имели гораздо большие челюсти, которые вмещали все их зубы без скученности. У этих доиндустриальных людей также не было кариеса, который мы так часто видим сегодня!
ЭПИГЕНЕТИКА
Хотя эти изменения ранее присваивали генетическим мутациям, исследователи утверждают, что скорость, с которой происходят эти изменения, слишком велика, чтобы быть результатом только генов. Большинство из этих серьезных изменений в наших челюстях действительно произошли только за последние 300 лет; что с эволюционной точки зрения - мгновение. Что пошло не так? Что действительно изменилось с тех пор, так это сочетание изменений в питании и окружающей среде, а также изменений культурных норм. Со временем эти изменения образа жизни могут внести небольшие погрешности в экспрессию наших генов и называются эпигенетическими изменениями. Это не означает, что наша фактическая последовательность ДНК меняется - эпигенетические изменения являются результатом воздействия окружающей среды, которые приводят к включению и выключению определенных генов. Это может объяснить, почему со временем люди рождаются с такими характеристиками, как узкие челюсти: в результате изменения привычек наших родителей, бабушек и дедушек.
ДИЕТА
До индустриализации люди вообще не ели мягкие, обработанные продукты. На протяжении многих лет потребление мягких обработанных продуктов постепенно увеличивалось. Поколения до нас должны были есть продукты, которые требовали жевания с раннего возраста. Жевание твердой пищи во время развития помогает наращивать жевательные мышцы, что побуждает челюсти расти в ширину.
Другим фактором является увеличение частоты кормления из бутылочек и использования пустышек, что может негативно повлиять на рост челюстей
 ЭКОЛОГИЯ И ОБРАЗ ЖИЗНИ
Хотите верьте, хотите нет, но жизнь и сон в помещении также способствуют сокращению челюстей! Когда люди проводили большую часть своего времени на открытом воздухе, они подвергались гораздо меньшему воздействию пыли и аллергенов. Качество нашего наружного воздуха также изменилось с увеличением загрязнения. Люди сегодня дышат ртом все больше и больше.
Еще один вклад в ротовой тип дыхания - сон на мягких матрасах и подушках. Наши условия сна на самом деле могут повлиять на наше положение и сделать более вероятным, что наши дыхательные пути будут скомпрометированы ночью.

Дыхание ртом меняет способ роста нашего лица. Чтобы челюсть, лицо и дыхательные пути развивались правильно, мы должны дышать носом с правильной осанкой полости рта - днем и ночью. Это означает, что наш язык должен лежать на крыше рта с закрытыми губами. Баланс силы языка, оказывающего давление на крышу рта, и губы, и щеки, закрытые вокруг него, направляют к росту в широкую, плоскую U-образную форму, которая вмещает все зубы без скученности. Лицо растет по пути наименьшего сопротивления, и, если язык не соприкасается с крышей рта, а рот открыт в состоянии покоя, лицо, как правило, растет вниз в вертикальном направлении. Здесь мы видим узкие челюсти, V-образные высокие неба, иногда липкие улыбки, задвинутую челюсть и кривые зубы.
Маленькая Челюсть = Маленькие Дыхательные Пути= Нарушение звукопроизношения
Если челюсти узкие, во рту недостаточно места для размещения языка. Затем язык вынужден занимать место в верхних дыхательных путях, сужая пространство, через которое мы должны дышать, глотать и говорить. В некоторых случаях он находит возможность для выхода за пределы ротовой полости. Чтобы выжить.
Наше тело всегда будет уделять приоритетное внимание дыханию. В течение дня мы можем компенсировать это, приняв плохую осанку головой впереди шеи, подсознательно пытаясь открыть дыхательные пути. Мы можем развить привычку сжимать и толкать язык вперед. И в той же рабочей зоне произносить звуки.

Ночь еще более проблематична. Когда мы спим, наше тело будет пытаться защитить наши дыхательные пути, чтобы мы дышали, пока спим. Вместо того, чтобы входить в глубокую восстановительную фазу сна, наше тело останется в состоянии «боя», что приведет к плохому качеству сна, а иногда и агрессивному скрежету зубов, чтобы открыть дыхательные пути. Независимо от того, сужены ли они или заблокированы во время сна, наши тела отреагируют.
Мы можем изменить траекторию этой эпидемии? Для этого потребуются массовый сдвиг в мышлении и изменениях образа жизни, чтобы исправить путь, но это возможно.

Мы можем помочь нашим детям перенаправить развитие челюсти через изменения в диете, образе жизни, привычках и изменении подхода к ортодонтическому лечению, вмешавшись раньше и сосредоточившись на расширении челюстей.
По сути мы сегодня имеем поколение детей из преимущественно механической дислалии. Патобиомеханика нарушения произношения, обусловленная узкими челюстями и не менее узкими воздухоносными путями. В полости, которой тесно языку.
Сначала несосущие грудь, потом вовремя нежующие твёрдую пищу, в плену у навязанной родителями диеты и образа жизни, сидящие часами в колясках или автокреслах, памперсах до 3-х лет, с кашками из коробочки с трубочкой, а в другой руке держащие мобильный телефон, дети априори не будут здоровы. И чистое звукопроизношение, как вершина айсберга, тем более, не будет у них тоже.
А до тех пор, пока мы будем пытаться в условиях узкой челюсти адаптировать мышцы ребёнка для произношения того или иного звука - эту работу никак нельзя назвать качественной, ибо она нефункциональна. Звуки в ущерб другим функциям - нефизилогичны!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Учитель-логопед

МБУ «ЦПП»

Глазырина Н.В.