*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.