

Соска после двух лет обойдется вам в сотни тысяч рублей у ортодонта. И вот почему.

Длительное сосание пустышки, пальца или посторонних предметов после двух лет — это вредная миофункциональная привычка, которая приводит к механической деформации еще неокрепших костей черепа, формированию патологического дистального прикуса и «готического» неба, что делает физически невозможным правильное звукопроизношение без медицинского вмешательства.



Часто родители воспринимают пустышку как спасение: ребенок спокоен, засыпает быстрее, не капризничает. Кажется, что это безобидная деталь детства, с которой можно расстаться «чуть позже», когда малыш подрастет и всё поймет. Однако кости лицевого скелета в этом возрасте пластичны, как мягкий воск, и любая инородная форма во рту работает как мощный скульптор, который лепит лицо вашего ребенка по неправильному лекалу.

В моей практике я часто вижу детей, чьи родители упустили этот критический момент. Когда соска или палец годами давят на верхнюю челюсть, она неизбежно сужается и выдвигается вперед. Зубы теряют опору, а язык привыкает лежать внизу, вместо того чтобы поддерживать свод неба. В итоге вместо чистой речи мы получаем сложнейшие дефекты, которые невозможно исправить одними лишь логопедическими упражнениями, пока ортодонт не вернет челюсть на место.

Механика разрушения: что происходит во рту.



Когда ребенок сосет пустышку или палец, создается отрицательное давление. Мышцы щек избыточно напрягаются и буквально сдавливают верхнюю челюсть с боков. Поскольку язык в это время прижат пустышкой к нижней челюсти, он не оказывает ответного давления на верхнее небо.

• **Дистальный прикус:** верхние зубы сильно выступают вперед, образуя «щель» между верхним и нижним рядом.



«**Готическое**» небо: свод неба становится неестественно высоким и узким. Это уменьшает объем носовой полости, что часто ведет к хроническим лор-заболеваниям.

Инфантильный тип глотания: ребенок продолжает просовывать язык между зубами при глотании, как младенец, что еще сильнее портит прикус.

Интересный исторический факт: в Средние века в Европе детям давали сосать тряпочки, смоченные в меде или даже в маковом отваре. Это считалось нормой, но последствия для зубов и челюсти были катастрофическими. Сегодня у нас есть знания, чтобы этого избежать, но индустрия товаров для детей продолжает выпускать «ортодонтические» соски, которые, к сожалению, лишь уменьшают вред, но не исключают его полностью после двухлетнего возраста.

Речевые последствия: почему «Р» и «Ш» не приходят

Для произнесения большинства звуков русского языка (особенно шипящих «Ш», «Ж» и соноров «Л», «Р») язык должен плотно прижиматься к верхнему небу. При «готическом» небе и деформированной челюсти языку просто не за что «зацепиться». Он либо вываливается в межзубное пространство, создавая шепелявость, либо уходит в горло, вызывая «французское» произношение.

В моей практике исправление таких дефектов занимает в 3–4 раза больше времени, так как нам приходится бороться не просто с неправильной привычкой, а с физиологическим несовершенством артикуляционного аппарата.

Практика: возвращаем мышцы в тонус

Если вы только что забрали соску или боретесь с сосанием пальца, важно не просто запретить, а заместить привычку правильной работой мышц. Давайте попробуем небольшую диагностику и упражнение прямо сейчас.

Попросите ребенка широко улыбнуться, не разжимая зубов. Посмотрите: есть ли расстояние между верхними и нижними резцами? Если там видна щель, в которую можно просунуть кончик языка — это верный признак того, что деформация уже началась.

Упражнение «Маляр» для укрепления неба:

Предложите ребенку представить, что его язык — это кисточка с краской. Нужно «покрасить» потолок (небо) во рту, медленно проводя языком от самых зубов до горла. При

этом челюсть должна быть неподвижна. Это упражнение помогает языку «запомнить» верхнее положение.

Комплекс для домашних занятий:

- **«Лошадка»:** цокаем языком не торопясь, медленно на улыбке.
- **«Грибок»:** присосать широкий язык к небу и удерживать его, открывая рот. Это лучшее средство для растяжки подъязычной связки и укрепления корня языка. Это упражнение сложное, но если научиться хорошо медленно цокать, то вполне возможно остановить язык у нёба и получиться «Грибочек»
- **«Окошко»:** широко открывать и закрывать рот, следя за тем, чтобы язык спокойно лежал «чашечкой» на дне, а потом прижатым к нёбу языком.
- **«Футбол»:** язык с силой упирается в одну щеку, затем в другую. Это укрепляет мышцы, которые при сосании соски были перенапряжены.
- **«Шар»:** раздуваем щёки и удерживаем воздух. Соревнуемся у кого дольше не лопнет шарик.

Проверьте себя и ребенка: попробуйте сглотнуть слюну, не размыкая губ. Если при этом ваш язык уперся в верхнее небо — всё в порядке. Если же он толкнул передние зубы — это сигнал о том, что мышцы работают неправильно.

Когда стоит бежать к специалисту? Если ребенку уже больше двух лет, а он не может спать или успокоиться без постороннего предмета во рту, или если вы уже видите изменения в профиле лица — консультация ортодонта и логопеда-миофункционала обязательна.

Что вы можете сделать сейчас

Проблема затянувшейся привычки сосания — это всегда вопрос времени и денег. Чем дольше палец или соска находятся во рту, тем дороже будет стоить работа ортодонта в будущем. Цена брекет-систем и аппаратов для расширения челюсти сегодня исчисляется сотнями тысяч рублей. Гораздо эффективнее и дешевле вовремя переключить внимание

ребенка на активные жевательные нагрузки (морковь, яблоки) и регулярные артикуляционные упражнения.

С какого возраста соска считается безопасной?

Стоматологи и логопеды сходятся во мнении, что физиологическая потребность в сосании угасает к 12 месяцам. После 18 месяцев соска превращается в психологическую зависимость, а после двух лет начинает активно вредить прикусу.

Что вреднее: соска или сосание пальца?

Сосание пальца часто считается более вредным, так как палец тверже латекса и всегда «под рукой». Избавиться от привычки сосать палец сложнее, а давление на зубы при этом оказывается более специфическое и разрушительное.

Может ли прикус исправиться сам, если убрать соску в 3 года?

Частично — да, если деформация костей еще не стала критической. Однако чаще всего требуется помощь миофункционального терапевта, чтобы научить мышцы языка и щек работать правильно и не давать рецидива.

Как сосание пальца влияет на форму лица?

Лицо постепенно становится «птичьим»: верхняя челюсть уходит вперед, нижняя задвигается назад, подбородок визуально уменьшается. Это меняет не только улыбку, но и общую эстетику лица на всю жизнь.

Почему ребенок начинает сосать ручки или одежду после отказа от соски?

Это говорит о том, что оральная фиксация не была проработана. Ребенок ищет способ снять стресс. В таком случае в моей практике я рекомендую подключать нейропсихологические игры и упражнения на расслабление. При необходимости подключаем вестибулярные пластинки.

Помогут ли специальные горькие лаки от сосания пальца?

Они могут сработать как временная мера, но не решают причину. Если у ребенка есть тревожность, он найдет другой способ ее проявить. Важно работать с причиной привычки и укреплять мышцы рта.

Связано ли ротовое дыхание с соской?

Да, длительное сосание формирует высокое небо, которое сужает носовые ходы. Ребенку становится трудно дышать носом, рот постоянно приоткрывается, что усугубляет проблемы с прикусом и звукопроизношением.

Какие звуки страдают первыми при неправильном прикусе?

Первыми «плывут» свистящие (С, З, Ц) — они становятся шепелявыми. Затем возникают проблемы с шипящими и звуком Л, так как язык не находит опоры на деформированном верхнем небе.

Можно ли использовать соску только на время сна?

Это меньшее из зол, но даже во сне давление на челюсть продолжается несколько часов. Если ребенок спит с соской всю ночь, риск деформации остается очень высоким. Поэтому после засыпания следует убирать соску и прикрывать рот, не оставлять его открытым.

Как морковь и яблоки помогают прикусу?

Твердая пища дает необходимую нагрузку на жевательные мышцы и способствует естественному расширению челюстной дуги. В моей практике это обязательная рекомендация для профилактики проблем с зубами.



Неправильный прикус почти всегда поддается исправлению. Но это правило актуально только для детей и подростков. Чем старше человек, тем тяжелее решить проблему. Поэтому родители должны следить за этим вопросом, начиная с самых ранних лет своих детей. От того, правильными ли будут действия мамы и папы, зависит, каким будет прикус у малыша и как он будет влиять на его здоровье.