



## Что происходит с языком, когда мы молчим?

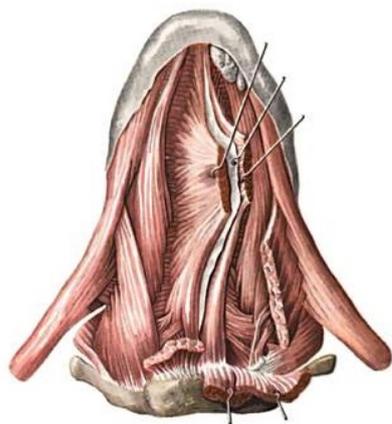


Язык человека - удивительный орган, который участвует в реализации различных функций. Он помогает нам есть и определять вкус пищи, дышать и разговаривать. Работу тела языка мы воспринимаем, как данность и не задумываемся о том, что как много функций язык выполняет каждую секунду. Неосведомленность породила множество заблуждений, которые касаются работы этого органа.

### **Большая мышца**

Существует заблуждение, что язык - это одна большая мышца,

которая занимает всю ротовую полость. На самом деле это не так - тело языка имеет сложное строение и включает в себя две группы мышц: внешние и скелетные. Благодаря слаженной работе этих мышц мы можем выполнять разнообразные и сложные движения языком: перемещать пищу во рту, высовывать язык, скручивать в трубочку, произносить звуки и т.д.



## **Расслабленный язык**

Другое заблуждение заключается в том, что языку нужно расслабиться. В нашем организме мало найдётся органов, которые находятся в состоянии покоя. Постоянное напряжение языка - жизненно важная необходимость. Если тело языка останется без естественного физиологического тонуса, то вся его масса перекроет дыхательные пути. Напряжённый язык - важное звено в процессе жевания и глотания пищи. Если язык будет расслабленным, то сложно будет жевать и проглатывать кусочки еды, которые при этом рискуют провалиться не в пищевод, а в дыхательные пути.

## **Один размер на всю жизнь**

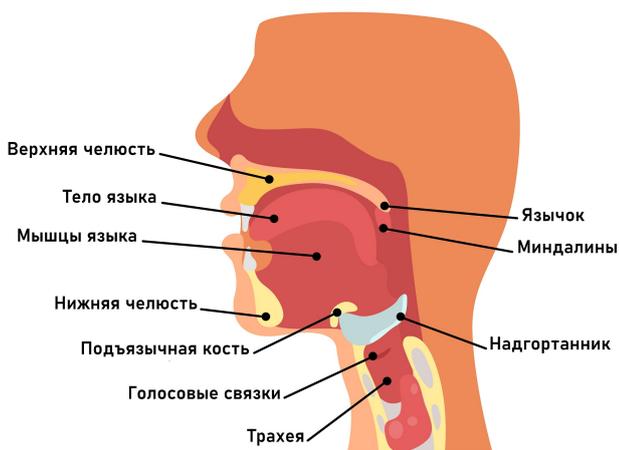
Есть мнение, что размеры тела языка изменяются только с возрастом. Но это тоже не совсем соответствует действительности. Язык увеличивается, при увеличении массы тела человека. Так называемая "макрогlossия" - массивный язык - часто сопровождает ожирение. В языке тоже образуются жировые

отложения. Вместе со снижением веса у человека худеет и его язык.

## Плоский язык

Некоторые люди уверены, что когда мы молчим, плоский язык лежит за зубами. У здорового человека мышечная масса языка и физиологический тонус не позволяют ему распластаться на дне ротовой полости. Когда мы молчим, язык прилегает к твёрдому нёбу, располагаясь “горкой” за верхней челюстью - правильное положение языка можно увидеть на картинке.

Язык становится плоским, когда мы произносим некоторые речевые звуки. Именно поэтому врач, просит нас сказать “а-а-а-а”, при осмотре горла.



***Я осмелел, приблизился к Шаляпину и сказал: “Фёдор Иванович, а мне нельзя будет тоже, посмотреть?”. Он спросил: “А где ж ты был? Один остался, темнота непросвящённая? Ну иди смотри А-ГА-А-А-А-А!***

***Вы не знаете, что я увидел! Без преувеличения глотка - во! Она кажется шире шеи. Нёбо уходит под самые глаза Шаляпина. Под этим куполом рождается неповторимый тембр шаляпинского баса. Язык коренится где-то в глубине гортани, как лист***

**распластывается за венчиком нижних зубов. И во всей глотке ни одной лишней детали. Она рассматривается, как архитектурное сооружение. Я не могу оторвать глаз от этого необыкновенного зрелища....**

**Слово Андроникова "Горло Шаляпина"**

В процессе речи язык совершает точные и разнообразные движения. Благодаря работе мышц языка мы способны произносить всё многообразие фонем родного языка, а также осваивать звуки иностранных языков. Мелкие движения совершаются даже в процессе написания букв от руки. Попробуйте слегка прикусить самый кончик языка и написать ручкой или карандашом своё имя на листе бумаге. Вы почувствуете лёгкие сокращения внешних мышц тела языка.

*Автор статьи - Шамардина Анастасия - логопед-дефектолог*