

**КОГБУЗ «Кировский
клинический стоматологический
центр»**

2019

**Миогимнастика – как метод
безаппаратурного лечения зубочелюстных
аномалий.**



Миогимнастика – как метод безаппаратурного лечения зубочелюстных аномалий.



Что такое миогимнастика?

Это определенный комплекс упражнений для лицевых и жевательных мышц, которые находятся вокруг зубного ряда и тем или иным способом влияют на его формирование. С их помощью можно изменить начавшиеся дефекты прикуса, улучшить дикцию, а также частично повлиять на правильное формирование челюсти и овала лица. Не удивительно, что миогимнастика в ортодонтии занимает столь важное место.



Особенно эффективным ее применение оказывается для детей 4-7 лет. Считается, что уже после достижения ребенком 9 лет данные упражнения не способны выступать в роли лечебного метода. И все же их часто прописывают в дополнение к другим ортодонтическим воздействиям на зубочелюстную систему детям и более старшего возраста.

Когда назначается миогимнастика?

- До начала непосредственного лечения.
- Одновременно с другими методами лечения.
- Как самостоятельный метод в нетяжелых случаях.
- После основного курса терапии для профилактики рецидивов и для закрепления полученных результатов.

Показания и противопоказания.

Показаниями для назначения миогимнастики являются:

- различные виды аномального прикуса I степени;
- неровное расположение коронок зубов;
- гипотонус лицевых мышц;
- нарушение функционирования височно-нижнечелюстного сустава (ВНЧС);
- дисфункция круговых мышц рта и языка.

Миотерапия не может быть применена в ряде случаев:

- гипертрофия мышечного аппарата лица патологического характера;
- плохая подвижность сустава челюсти;
- аномальный прикус III степени;
- нарушения развития челюсти вследствие перенесенных общих заболеваний, например, рахита.



Желательно не пытаться исправить прикус путем выполнения упражнений без предварительной консультации специалиста. Это может не только не принести желаемого результата, но и ухудшить ситуацию, так как при различных дефектах показаны упражнения на разные группы мышц. Только доктор может определить, какая группа мышц нуждается в лечебной коррекции.



Эффективность.

Миогимнастика при соблюдении всех техник и правил считается эффективным методом коррекции прикуса и признана мировым стоматологическим сообществом. Эффективность такого вида ЛФК зависит от нескольких факторов:

- Выраженности нарушения прикуса.
- Возраста больного.
- Регулярности упражнений и убежденности родителей в успехе.



Миогимнастика дает максимальный результат пациентам в детском возрасте, у которых молочные зубы еще не сменились коренными. Именно в этом возрасте челюстные мышцы наиболее пластичны, а хрящи и костная ткань еще мягкие. Как самостоятельная терапия ЛФК оказывает достаточное действие в случае нарушений прикуса верхней челюсти и искривления передних зубов.

От чего зависит эффективность?



Чтобы максимально повысить эффект от упражнений, необходимо учитывать некоторые факторы, гимнастику необходимо проводить качественно:

- максимально сокращать мышцы и постоянно увеличивать количество упражнений;
- при возможности использовать дополнительные приспособления, позволяющие увеличить нагрузку на мышечный аппарат;
- проводить системно в одно то же время;
- комплекс упражнений должен подбирать врач-ортодонт.

Как повысить эффективность упражнений? Достоинства и недостатки.

Чтобы добиться наилучших результатов, нужно придерживаться определенной техники и следующих правил:

1. Активно работать мышцами с максимальной амплитудой.
2. Но при этом выдерживаются физиологические пределы допустимых движений.
3. Постепенно увеличивают скорость, интенсивность и сложность каждого упражнения.
4. Для сохранения безопасности, нужно давать мышцам отдыхать ровно столько времени, сколько они перед этим работали.
5. Каждое движение повторять до тех пор, пока не почувствуете усталость.
6. Для занятий выделять определенное время и точно следовать ему на регулярной основе.



Достоинства и недостатки.

Как и любой другой метод, миогимнастика имеет свои плюсы и минусы.

Плюсы: нетравматичность и возможность лечения без применения дополнительных приспособлений.

- + Такой вид терапии не вызывает у больных какого-либо значимого психологического дискомфорта.

Минусы: для достижения заметного результата гимнастику необходимо выполнять в течение нескольких недель или даже месяцев.

- При нерегулярности тренировок быстро происходит откат, то есть все достигнутые результаты теряются.
- Метод не даст видимого результата при выраженных и давних изменениях.

Упражнения.

1. ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ПРИКУСА

Существуют действенные комплексы миогимнастики, которые предназначены для коррекции и полного устранения различных аномалий прикуса:

Упражнения для коррекции мезиального прикуса

Мезиальный прикус- это, когда у ребенка нижняя челюсть выступает вперед.

- **Давление.** Кончиком языка давить на внутреннюю поверхность верхних передних зубов до усталости мышц (3–5 мин.)
- **Упражнение «кролик».** Зажать верхними фронтальными зубами нижнюю губу, удерживать, затем отпустить ее.
- **Зуб на зуб.** Открыть рот, медленно закрывать его, смещая нижнюю челюсть назад и устанавливая передние зубы в краевом смыкании. Нижнюю челюсть удерживать в этом положении 4 –8 секунд.

Чтобы добиться необходимого результата, все упражнения следует выполнять регулярно 2 раза в день по 10–15 раз. Без консультации ортодонта к самостоятельному выполнению упражнений приступать не стоит, чтобы не наделать ошибок и не разочароваться в зря потраченном времени.



Упражнения для коррекции глубокого прикуса

Глубокий прикус- это когда нижние резцы почти не видны. Миогимнастика при глубоком прикусе может включать следующие упражнения.

- **Удержание.** Нижнюю челюсть медленно выдвигать вперед до тех пор, пока режущие края нижних резцов не установятся впереди верхних, в таком положении нижнюю челюсть удерживать 10 секунд, затем медленно установить в исходное положение.
- **Деревянная палочка.** На деревянную палочку надевают резиновую трубку, прокладывают между передними зубами, сжимают и разжимают зубы.



Упражнения для коррекции дистального прикуса

Дистальный прикус- это когда нижняя челюсть и подбородок сдвинуты назад и имеется щель между верхней и нижней челюстью.

- **Упражнение «бульдог»**- выдвинуть и удерживать нижнюю челюсть медленно выдвигать до тех пор, пока режущие края нижних резцов не установятся впереди верхних. В таком положении нижнюю челюсть удерживать 10 секунд, затем медленно установить в исходное положение, постепенно увеличивать время до 60 секунд.
- **Повороты головы.** Предыдущее упражнение выполнять с поворотом головы сначала вправо, затем влево. Нагрузка увеличивается при выполнении упражнения стоя. Голову слегка запрокидывают назад, нижнюю челюсть медленно выдвигают вперед до тех пор, пока нижние резцы установятся впереди верхних.
- **Линейка.** Зажать губами край линейки длиной 6–12 см и удерживать ее в горизонтальном положении. Положить какой-нибудь груз, постепенно увеличивая его.



Упражнения для коррекции открытого прикуса

Открытый прикус- вид патологического прикуса, при котором не смыкаются верхние и нижние передние зубы.

- **Давление.** Губы сомкнуты, зубы сжаты. Усилить давление на зубы сокращением жевательных мышц.
- **Сопротивление.** Открыть рот, расположить указательные и средние пальцы на зубах и боковых участках нижней челюсти. Закрывать рот, оказывая сопротивление давлением рук.
- **Деревянная палочка.** На деревянную палочку надеть резиновую трубку, проложить ее между боковыми зубами и удерживать в таком положении. Сжимать и разжимать зубы, постепенно перемещая палочку по зубному ряду.



Упражнения для коррекции перекрестного прикуса

Перекрестный прикус- аномалия прикуса, при которой происходит смещение нижней челюсти в сторону и видима асимметрия лица у ребенка.

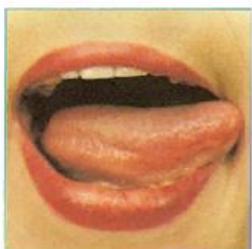
- **Удержание.** Максимально открыть рот, переместить нижнюю челюсть в правильное положение (совмещая «центр» между резцами верхней челюсти и «центр» между резцами нижней), сомкнуть зубы и удерживать в этом положении нижнюю челюсть 5 секунд, затем 10 секунд, 20 секунд и так до 60.



Упражнения универсальные.

2. Для тренировки мышц языка и нормализации типа глотания

Исходное положение: Сидя перед зеркалом, голова держится прямо, плечи слегка отведены назад и чуть опущены, грудь развернута, живот подтянут, колени согнуты, ноги вместе, пятки вместе.



Упражнение № 1. «Часики». Рот открыт, языком совершать медленные круговые движения по верхней губе, затем по нижней губе.



Упражнение № 2. «Накажем непослушный язычок». Положить язык на нижнюю губу, шлепать по нему верхней губой «на-на».

Упражнение № 3. «Будем красить потолок». Красить комнаты пора, пригласили маляра, он приходит в старый дом с новой кистью и ведром. Ваши язычки – кисть, твердое небо – потолок.



Упражнение № 4. «Грибок». Широко открою рот, Будто щёлкну я вот-вот. Присосу язык на небо, Челюсть вниз — и вся учёба.

Упражнение № 5. «Всадники». Сесть верхом на стульчик и, широко открывая рот, щелкать языком.

Упражнение № 6. Язык поднять вверх, прижать к переднему участку твердого неба в области небных складок. Сжать зубы, проглотить слюну, фиксируя положение языка.

Упражнения универсальные.

3. Упражнения для укрепления круговой мышцы рта (часто болеющие дети, с аденоидами или после их удаления, аллергичные дети)

Во всех упражнениях исходное положение — сидя на полу, у стенки, по-турецки, плечи опущены, спина прямая.

Упражнение 1. Втягивайте губы трубочкой, надувайте щеки и перемещайте воздух попеременно из одной щеки в другую. При этом произносите гласные «о», «а», «у». Повторите упражнение 3—4 раза.



Упражнение 2. Сделайте вдох через нос, выдох через рот. При этом губы должны быть расслаблены. Затем повторите упражнение, но только вытянув губы трубочкой, как в поцелуе. Повторите упражнение 3—4 раза.

Упражнение 3. Вдохните через рот сквозь сжатые зубы и задержите дыхание. Выдохните через левый угол рта, а затем через правый. Повторите упражнение 3—4 раза.



Упражнение 4. Сожмите губы, но не поджимайте их. Напрягите уголки рта, будто засасываете два кусочка лимона к задним зубам. Зубы не сжимайте. Попробуйте приподнять уголки рта в едва заметной улыбке. Теперь, наоборот, слегка опустите. Подвигайте пальцы в уголках рта крохотными пульсирующими движениями вверх-вниз до счета 30. Расслабьтесь.

Упражнение 5. Сожмите губы (но не поджимайте), зубы не стискивайте. Постукивайте указательным пальцем по середине губ. Медленно снимайте палец от губ (но не до конца), пока не почувствуете жжение. После этого сделайте пальцем быстрое пульсирующее движение вверх-вниз до счета 30. Расслабьтесь.

Упражнения универсальные.

4. Для тренировки носового дыхания (часто болеющие дети, с аденоидами или после их удаления, аллергичные дети)

Упражнение № 1. Полное дыхание. Продолжительный вдох через нос. Во время вдоха живот «надувается», затем расширяется грудная клетка. При выдохе (через нос) наоборот вначале уменьшается объем груди, затем втягивается живот.

Упражнение № 2. Грудное дыхание. Выдохнуть. Сделать продолжительный вдох через нос. В это время грудная клетка расширяется, а живот втягивается. При выдохе (через нос) – наоборот.

Упражнение № 3. Брюшное дыхание. Выдохнуть. Сделать продолжительный вдох через нос. В это время живот выпячивается. При выдохе (через нос) – живот втягивается.

Упражнение № 4. Навык полного удлиненного выдоха. Ходьба в среднем темпе. Вдох и выдох только через нос. На 3 шага вдох, на 4 шага – выдох. Через 3-4 дня продолжительность выдоха следует увеличить на 1 счет (5,6 и т.д.).

Упражнение № 5. Вдох и выдох поочередно одной ноздрей (вторую ноздрю плотно прижать пальцем).

Чтобы дисциплинировать ребенка, необходимо завести дневник упражнений*. Для этого подойдет любая тетрадь, блокнот (в клетку). Расчерчиваем по неделям и отмечаем выполненные упражнения в следующей таблице(пример ниже):

	(даты)	(месяц)							
Упражнения:			ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Для языка и глотания									
Для смыкания губ									
Для дыхания									

✓ Галочкой отмечаем выполненные упражнения, X- невыполненные

Этот дневник контроля упражнений миогимнастики в следующий раз возьмите с собой на прием к врачу-ортодонт.

Миогимнастика – это хороший способ совместными усилиями врача-ортодонта, ребенка и его родителей справиться с неправильным прикусом, восстановить правильное дыхание и речь. Ежедневные упражнения, особенно если они проходят в игровой форме, дают родителям шанс провести еще больше времени со своим ребенком, сближая обоих. А ребенок, увидев результат через пару месяцев, поймет, что его старания не прошли даром!

Терпения Вам на пути к красивой улыбке!

Статью подготовили:

Усубалиева Альбина Гафгазовна,

Глухих Анастасия Васильевна

