

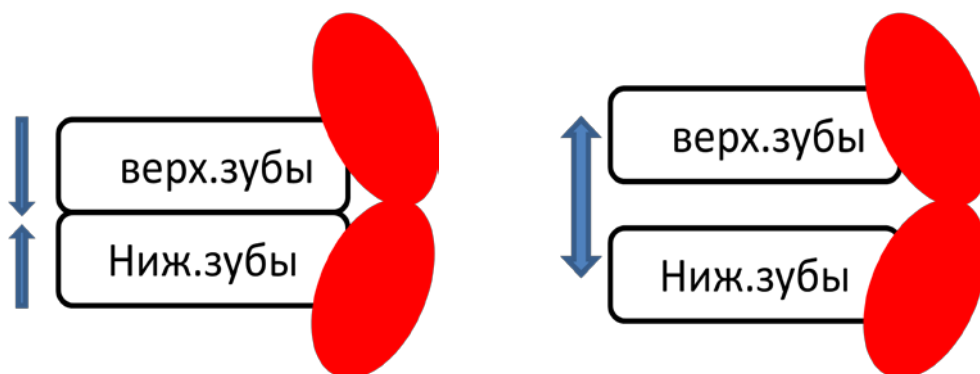
ПАМЯТКА

«Миогимнастика»

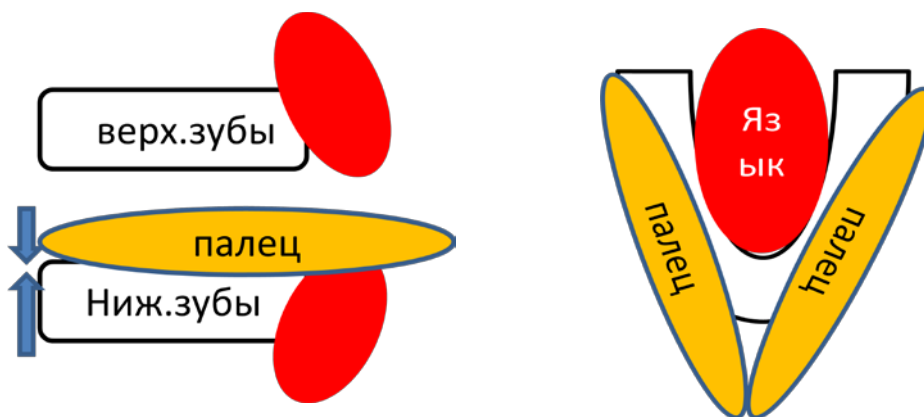
Все упражнения направлены на правильное развитие жевательной и лицевой мускулатуры. При ответственном выполнении всех упражнений можно не только ускорить ортодонтическое лечение, но и самостоятельно скорректировать прикус (в зависимости от возраста). Упражнения должны проводиться минимум несколько раз в день, хотя бы по 20 минут. Упражнения делаются 5-6 раз.

Упражнения при открытом прикусе

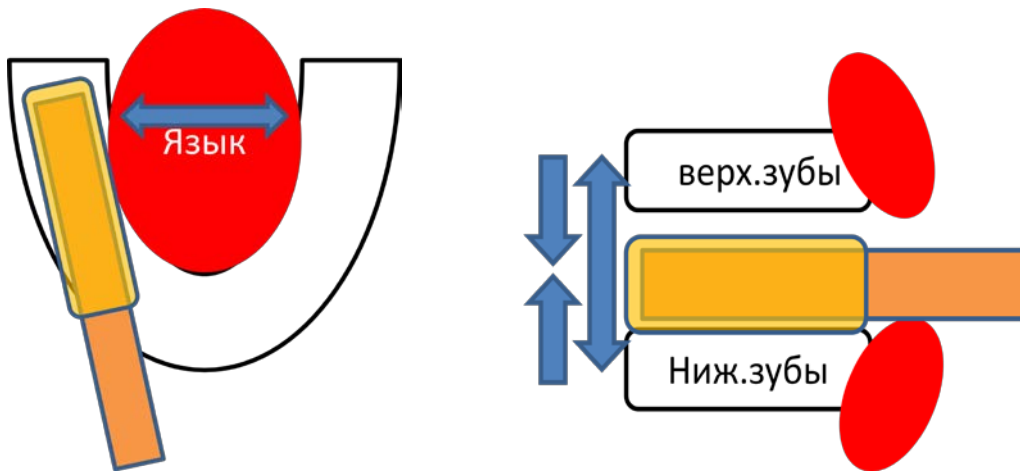
Упражнение 1. Зубы сжаты, губы сомкнуты, ребенок сжимает и разжимает зубы.



Упражнение 2. Рот открыт, расположить указательные пальцы и средние пальцы на боковых зубах нижней челюсти. Закрыть рот, оказывая сопротивление давлением пальцев.



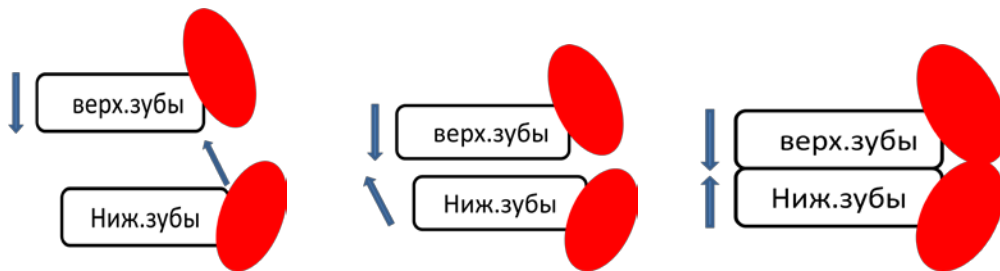
Упражнение 3. На деревянную палочку надеть резиновую трубочку, прикусить ее между боковыми зубами, удерживать. Сжимать и разжимать зубы. Палочку перемешать.



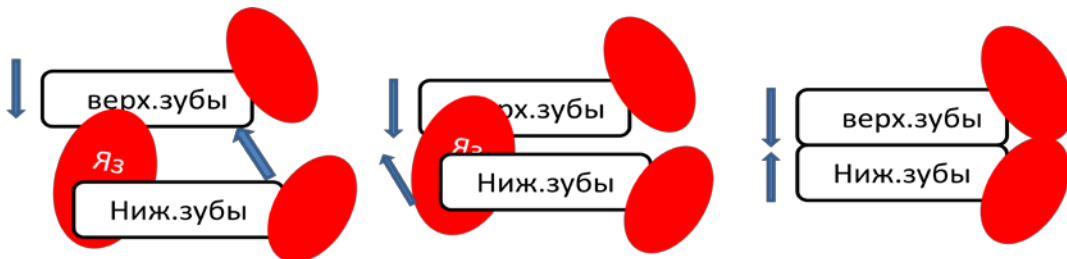
Упражнение 4. Употребление жесткой пищи, но при этом широко не открывать рот!

Упражнения при мезиальном прикусе

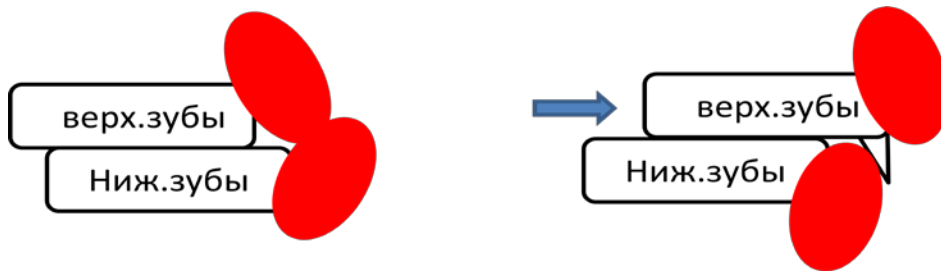
Упражнение 1. Рот открыт, медленно его закрыть, перемещая нижнюю челюсть назад, до краевого соприкосновения нижних резцов с верхними.



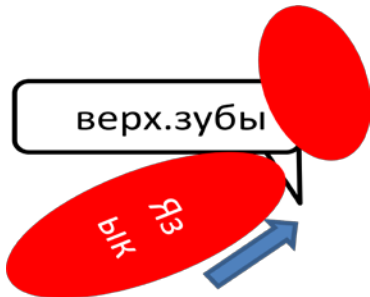
Упражнение 2. Рот открыт, поднять язык вверх, сместить по нёбу назад. Рот медленно закрыть, при этом переместить нижнюю челюсть назад и установить передние зубы в краевом соприкосновении. Удерживать 4-8 секунд.



Упражнение 3. Захватить нижнюю губу верхними зубами и верхней губой. Удерживать 4-5 минут. Отдохнуть 2-3 минуты. Повторить 3-4 раза.

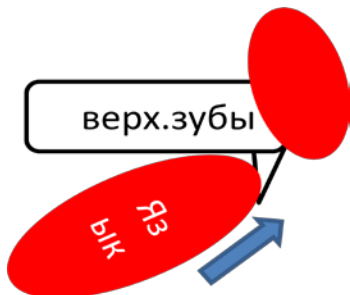


Упражнение 4. Кончиком языка давить на верхние зубы.



Упражнения при небном положении передних верхних зубов

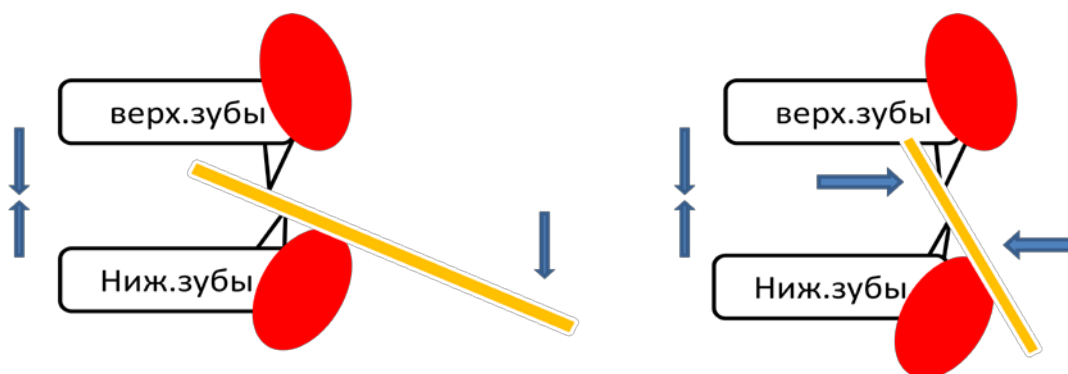
Упражнение 1. Давление на зубы кончиком языка 3-5 минут, затем пауза.



Упражнение 2. Прикусывание нижней губы верхними зубами в течение 2-3 минут.

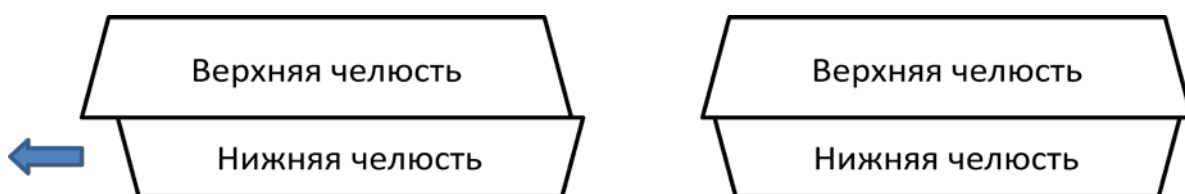


Упражнение 3. Упражнение с деревянным шпателем, выполняется в течение 1-4 минут. Между зубными рядами помещают шпатель (ширина его равна ширине верхних резцов). Прикусить шпатель так, чтобы оказывать давление на небные поверхности верхних зубов и способствовать их отклонению в вестибулярном направлении, а нижних резцов – в язычном.



Упражнения при перекрестном прикусе

Упражнение 1. Открыть рот, медленно закрыть, перемещая нижнюю челюсть в противоположную сторону от неправильного положения зубов. Держать 5-10-20 до 60 секунд.



Упражнение 2. То же упражнение с применением усилия руки, направленное на сдвиг нижней челюсти в сторону.

Гимнастика для губ

Упражнение 1. Ребенок надует обе щеки. Медленно выдувает воздух через сжатые губы. Повторять упражнение 3-5 раз в течение 30 секунд (в зависимости от возраста).

Упражнение 2. Ребенок вытягивает губы в трубочку как при свисте, а затем их растягивает, как при широкой улыбке. Повторять 4-8 раз в течение 1-3 минут.

Упражнение 3. В углах рта при несомкнутых губах ребенок устанавливает мизинцы рук и в таком положении стремится сомкнуть губы. Так как пальцы создают определенное препятствие для смыкания губ, это служит хорошей тренировкой мышц рта. Повторяют 3-5 раз в течение 30 секунд.

Упражнение 4. Сомкнуть губы, надуть воздух под верхнюю губу, затем под нижнюю губу.

Упражнение 5. Перед зеркалом:

- а) губы вытянуть вперед, сомкнуть, изобразить трубочку, широко растянуть;
- б) губы вытянуть вперед, сомкнуть, изобразить рупор, хоботок;
- в) губы сомкнуть, затем перемещать их поочередно вправо и влево.

Гимнастика для языка

Сидя перед зеркалом, голову держать прямо, плечи слегка отведены назад и чуть опущены, грудь развернута, живот подтянут, коленные суставы согнуты, ноги вместе, пятки вместе. Упражнения выполняются в медленном темпе на счет 1-2-3-4 с повторением от 10 - 15 и раз ежедневно.

Упражнение 1. Рот полуоткрыт. Ребенок облизывает верхнюю и нижнюю губу, проводит языком от одного угла рта к другому, делает попытку достать языком перегородку носа, подбородок. Проводит кончиком языка по язычной, а затем по вестибулярной поверхности зубов, как бы пересчитывая их, щелкает языком, для чего присасывает язык при сомкнутых губах к твердому нёбу и медленно открывает рот, упирается кончиком языка то в одну щеку, то в другую.

Упражнение 2. На кончик языка положить резиновое кольцо от пипетки, язык поднять вверх и прижать его к переднему участку твердого нёба в области нёбных складок. Сжать зубы, не смыкая губ, проглотить слюну, не изменяя положения кончика языка и резинового кольца. Упражнение повторяют 5-10 раз три раза в день. Это же упражнение выполнить уже не с кольцом, а с водой, которую необходимо проглотить.

Упражнение 3. Язык поднять вверх, расположить его у переднего участка твердого нёба, переместить язык по своду твердого нёба в переднем отделе, затем максимально назад до мягкого нёба.

Упражнение 4. Цоканье языком, подражание звуку ударов копыт лошади 50-60 раз.

Упражнение 5. Рот полуоткрыт, язык поднять вверх столбиком. Прижать его к переднему участку нёба в области зубных бугров верхних передних резцов и передних складок нёба, проглотить слюну.

Упражнение 6. Сжать зубы, сомкнуть губы, упереться кончиком языка в твердое нёбо, в проекцию корней центральных резцов, проглотить слюну.

Дополнительно назначается мягкая вестибулярная пластинка; лечение заканчивается переходом инфантильного глотания в соматическое.