The background features several large, overlapping, colorful swirls in shades of purple, green, and blue. Scattered throughout are numerous small, yellow, triangular shapes that resemble stylized sun rays or confetti.

Миогимнастика - метод профилактики зубочелюстных аномалий.

**Подготовила: студентка 3 курса
2 группы стомат. фак-т
Комова И.С.**

- Одним из методов профилактики и лечения нарушений в развитии зубочелюстной системы является миогимнастика.
- Миогимнастика в ортодонтии получила широкое применение не только, как самостоятельный процесс, но и в комплексе с другими методами лечения зубочелюстных аномалий.
- В детской стоматологической практике миогимнастику применяют для коррекции дефектов прикуса.



Что такое миогимнастика?

- **Миогоимнастика в ортодонтии – это эффективный метод профилактики и коррекции зубочелюстных аномалий с помощью лечебной физкультуры.**
- **Специалисты разработали комплекс упражнений, которые восстанавливают функции мышц полости рта, окружающих зубные ряды.**
- **Перед проведением лечения оценивается функциональное состояние зубочелюстной системы пациента. Одним из методов оценки является жевательная проба по И. С. Рубинову.**



- **Принцип лечения с помощью миогимнастики заключается в тренировке мышц, в результате которой происходит их нормальное функционирование.**

- **Лечебная гимнастика может применяться, как:**

- Самостоятельное лечение.
- Перед началом ортодонтического лечения.
- В комплексе с ортодонтическим лечением нарушений прикуса.
- После лечения с целью закрепления результата и предупреждения рецидива заболевания.

- **Применять упражнения без рекомендации специалиста ортодонта бессмысленно, так как при различных причинах развития аномалий применяются разные комплексы упражнений.**



Правила проведения



Комплекс упражнений

- Существует много методик и упражнений, которые могут применяться для устранения дефектов.

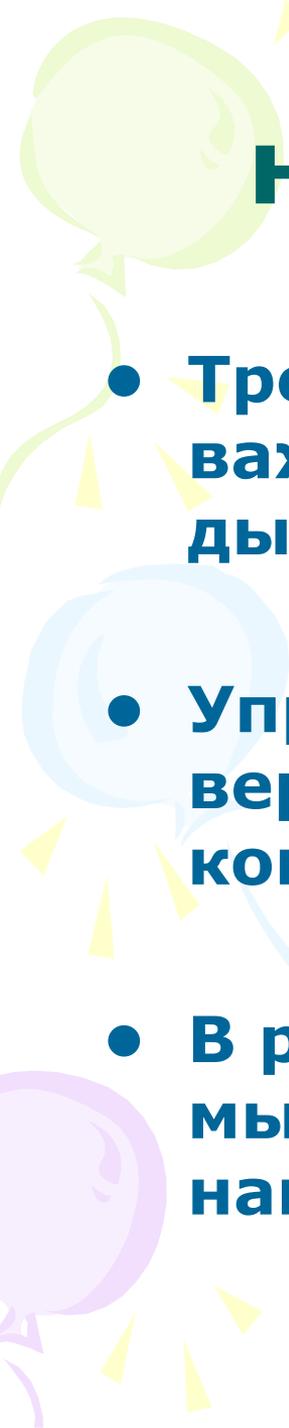


Миогимнастика при глубоком прикусе



Упражнения при открытом прикусе





Гимнастика при недоразвитии круговой мышцы рта

- **Тренировка круговой мышцы имеет важное значение при наличии ротового дыхания и межгубном зиянии.**
- **Упражнения способствуют удлинению верхней губы и развитию нормальных контуров ротового отверстия.**
- **В результате успешной тренировки мышцы отсутствует опасность рецидива наклона верхних резцов.**

Упражнения, направленные на восстановление функциональности круговой мышцы рта и коррекцию смыкания губ:

- Необходимо вытягивать губы, подобно тому, когда человек пытается задуть свечу, а затем растянуть их в широкой улыбке. После этого губы надо вытянуть вперед, попытавшись при этом что-нибудь говорить. Губы в таком положении удерживать секунд на тридцать.
- Сильно сжав губы, носом набрать воздух и раздуть щеки. Затем кулаками на них надавить, чтобы вышел воздух. При этом губы разжимать не надо.
- Плотно сжав губы, набрать воздух под нижнюю губу, а затем под верхнюю (рекомендуется при протрузии резцов).
- Между губами проложить полоску плотного картона, и плотно сжав, удерживать ее в течение 30-50 минут. В начале занятий удерживать губами картон, начиная с минуты и постепенно доводя до пятидесяти минут.
- Для тренировки круговой мышцы рта рекомендуется дуть на перемещающиеся предметы: например, перышко или кусочек ваты.
- В уголки рта закладываются мизинцы пальцев и слегка их растягивают, затем производится плотное смыкание губ.
- Ватные валики небольших размеров закладывают за нижнюю и верхнюю губу по бокам от уздечки. При сомкнутых губах произносить звуки: п, б, м.

Упражнения при наличии мезиального прикуса



Гимнастика при косом прикусе

- Если см пр
- От чел нег вер пол см удё сек



я
нюю
е
.

Миогимнастика для мышц языка

- **Упражнения, применяемые для коррекции смыкания губ:**
- «Часики». Плотнo сжав губы, совершать языком круговые движения поочередно под верхней и нижней губой.
- «Накажем непослушный язычок». Вытянутый язык разместить на нижней губе. Верхней губой, стараясь быстро сомкнуть губы, как бы шлепнуть по языку.
- «Красим потолок». Представить, что язык – это кисть, которой надо покрасить потолок. В роли потолка выступает небо. Покрасить потолок надо очень тщательно, ничего не пропуская.
- «Отбойный молоток». Язык надо прижать к небу широко открыв рот. Пытаться сомкнуть губы, издавая при этом звук молотка.

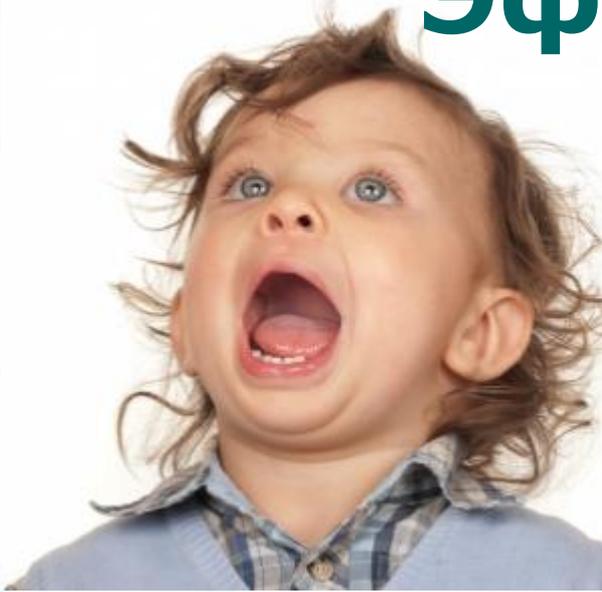
Гимнастика после подрезания уздечки языка:

- Производится облизывание языком нижней и верхней губы. Язык движется в направлении от одного уголка рта к другому, производится попытка достать языком подбородок и кончик носа.
- Языком изнутри и снаружи «пересчитываются» зубы.
- Упереться кончиком языка сначала в одну, затем в другую щеку.
- «Всадник». Щелканье языком широко открывая рот.
- Упражнения рекомендуется выполнять до десяти раз в день.

Гимнастика для мышц, выдвигающих нижнюю челюсть

- Упражнения выполняют вначале сидя. По мере усложнения – стоя.
- Нижнюю челюсть выдвигать вперед до того момента, когда нижние резцы не перекроют резцы верхнего ряда. Удерживать челюсть в таком положении на протяжении десяти секунд, после чего вернуть в исходное положение.
- Это же упражнение усложняется поворотами головы влево и вправо. Удерживать челюсть в таком положении как можно дольше. Повторить упражнение не менее десяти раз.
- Запрокинув голову слегка назад, ноги – на ширине плеч, а руки отведены назад. Выдвинуть нижнюю челюсть вперед до краевого смыкания зубов.

Эффективность



- **Эффективность миогимнастики зависит от степени выраженности аномалии, а также от качества и регулярности выполнения пациентом упражнений.**
- **С помощью упражнений можно получить хороший результат у детей с молочным прикусом (в возрасте от 4 до 7 лет), когда они понимают, что от них требуется.**
- **Как самостоятельное лечение, миогимнастика дает положительные результаты при аномальных изменениях верхних резцов.**

Спасибо, за внимание

