

АО «Медицинский Университет Астана»  
кафедра ортопедической и детской стоматологии

СРС на тему: «Миогимнастика как метод профилактики и лечения деформаций зубочелюстной системы ребенка.»

Выполнила: Киикбай А., 407 гр.

Проверил: Кенжин Б.Д.

Астана 2016

# Миогимнастика -

- метод лечебной физкультуры, используемый в ортодонтии для профилактики и лечения аномалий зубочелюстной системы.
- Принцип лечения с помощью миогимнастики заключается в тренировке мышц, в результате которой происходит их нормальное функционирование.

Миогимнастика может применяться, как:

- Самостоятельное лечение (преимущественно при молочном прикусе)
- Перед началом ортодонтического лечения.
- В комплексе с ортодонтическим лечением нарушений прикуса. (во время смены зубов и при постоянном прикусе).
- После лечения с целью закрепления результата и предупреждения рецидива заболевания.

# К проведению упражнений предъявляются следующие требования:

- Мышцы должны сокращаться с максимальной амплитудой.
- Необходимо следить за тем. Чтобы интенсивность сокращения мышц была в физиологических пределах.
- Постепенное увеличение скорости и продолжительности сокращений.
- Между последовательными сокращениями необходимо делать паузу, равную продолжительности самого сокращения.
- При каждом упражнении сокращения мышц необходимо повторить несколько раз, пока не появится легкая усталость.
- Наиболее эффективна миогимнастика для детей в возрасте от четырех до семи лет.

# В лечебной физкультуре применяют два основных вида упражнений:

- а) статические (во время выполнения упражнения мышцы находятся в состоянии повышенного тонуса без чередования периодов сокращения и расслабления);
- б) динамические (во время выполнения упражнения напряжение мышц чередуется с их расслаблением).

# Нормальная физиологическая выносливость мышц челюстно-лицевой области у детей дошкольного возраста (по Л.С.Персину)

Упражнение		Нормальная физиологическая выносли- вость мышц (время, с)		
		в 4 года	в 5 лет	в 6 лет
Смыкание губ	динамическое	155±10	180±10	370±14
	статическое	115±7	140±7	335±8
Смыкание зубных рядов	динамическое	265±7	310±7	515±7
	статическое	180±6	210±7	450±7
Выдвижение нижней че- люсти	динамическое	265±7	310±7	515±7
	статическое	110±10	155±7	345±8

# Упражнения при глубоком прикусе

- Выполняется в положении стоя. Необходимо занести в направлении назад руки, а подбородок вверх. Находясь в таком положении постараться максимально выдвинуть нижнюю челюсть вперед, а затем вернуться в исходное положение. Упражнение необходимо повторять от 10 до 15 раз три раза в день.
- Через месяц упражнение немного видоизменяют: делают все точно также с той лишь разницей, что при выдвигании нижней челюсти, нижние передние зубы должны установиться впереди верхних.
- Упражнение по Рубинову И. С., которое сводится к выполнению дозированных упражнений, длительностью от 3 до 5 минут, как открывание и закрывание рта без выдвигания нижней челюсти. Частота проведения упражнения до пяти раз в сутки.

# Упражнения при открытом прикусе

- **Используются приемы, способствующие тренировке мышц, поднимающих нижнюю челюсть:**
- Производить сжатие и разжимание зубов. Контроль силы мышечного сокращения осуществляется с помощью пальцев, прижатых к щекам у коренных зубов (в области жевательных мышц). Упражнение выполнять до тех пор, пока не появится ощущение усталости жевательной мышцы
- Упражнение выполняется точно так же, как и предыдущее, но с сопротивлением. Указательным и средним пальцами правой руки, расположенными на нижних передних зубах, препятствовать поднятию нижней челюсти.
- На деревянный карандаш или палочку надеть резиновую трубочку и прикусывать передними зубами.

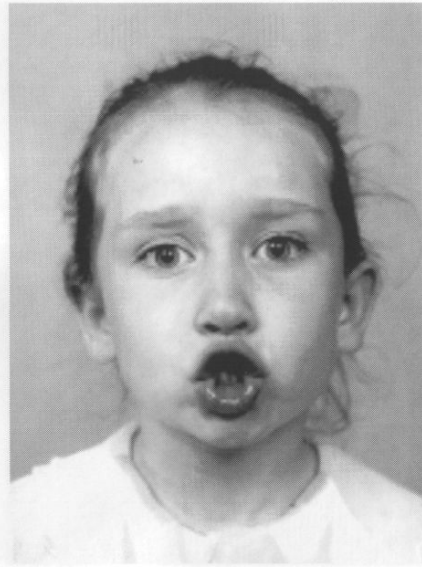


# Гимнастика при недоразвитии круговой мышцы рта

- **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, пытаясь 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.



21. «Заборчик»



22. «Рупор»



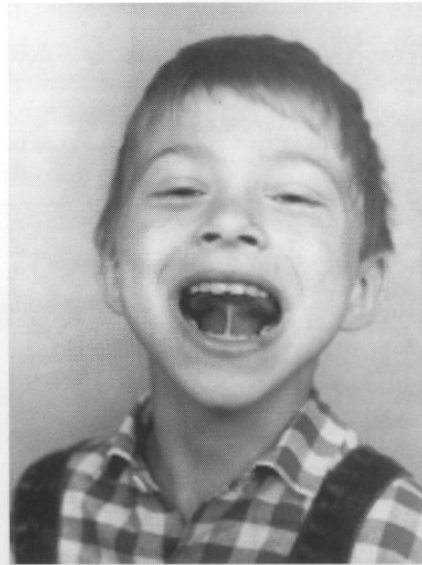
29. «Поцелуйчик», «хоботок»



30. Закусить нижнюю губу



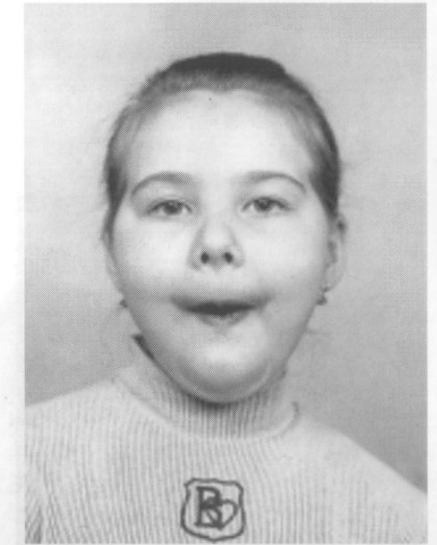
23. «Трубочка»



24. «Грибок»



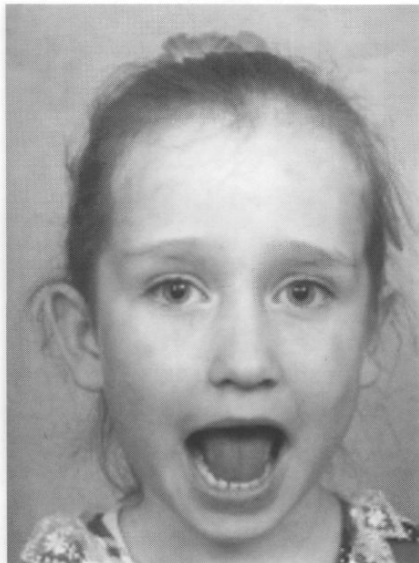
31. Закусить верхнюю губу



32. Втянуть губы «воронкой»

# Упражнения при наличии мезиального прикуса

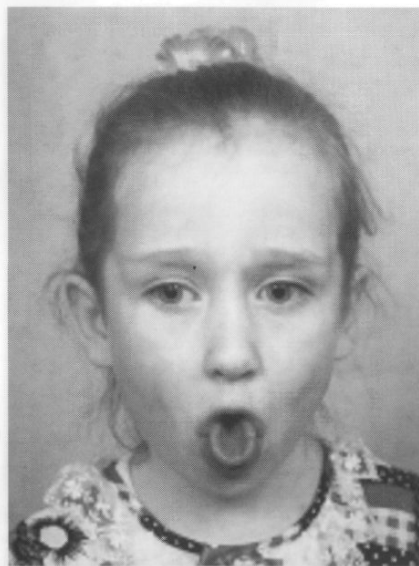
- Кончиком языка надавливать на небные поверхности передних зубов верхнего ряда в течение трех-пяти минут, пока не появится чувство усталости мышц.
- Слегка запрокинув голову открывать и закрывать рот. В момент закрывания рта кончиком языка дотронуться до заднего края твердого неба.
- Подтягивать нижнюю губу под передние верхние зубы.



13. Прикоснуться к бугоркам за нижними резцами



14. Прикоснуться к бугоркам за верхними резцами



15. «Желобок», «Лодочка»



16. «Чашечка»

# Гимнастика при перекрестном прикусе

- Если причиной перекрестного прикуса является смещение нижней челюсти в сторону, применяется следующее упражнение:
- Открыв максимально рот, перемещают нижнюю челюсть в ту сторону, где имеется неправильное смыкание зубов (перекрывание верхних зубов нижними), затем, не меняя положение нижней челюсть поднять до смыкания с зубами верхней челюсти и удерживать в таком положении не менее пяти секунд, после чего челюсть можно опустить.

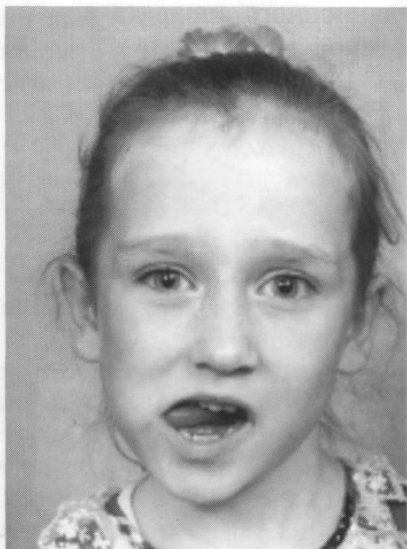
# Миогимнастика для мышц языка

- **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. Попытаться 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.

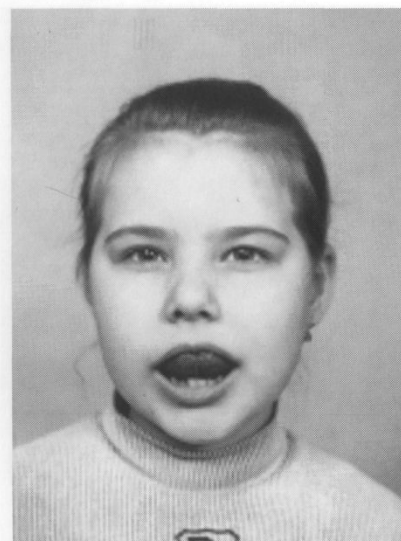
Упражнения рекомендуется выполнять до десяти раз в день



5. «Футбол»



6. «Футбол»



9. Вставить язык между верхней губой и зубами



10. Вставить язык между нижней губой и зубами



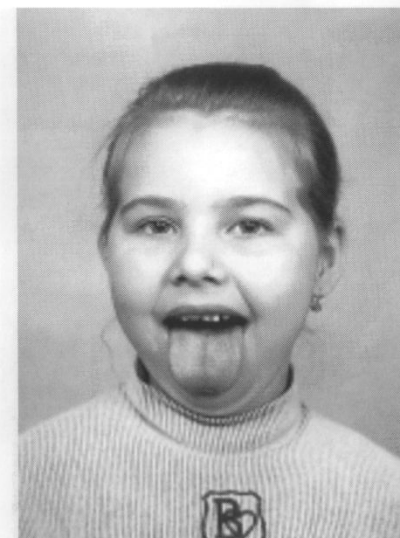
7. Прикоснуться к верхней губе



8. Прикоснуться к нижней губе



11. Прикоснуться к верхним зубам



12. Достать подбородок



# 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)

# Список использованной литературы:

- 1. Дистель В.А., Сунцов В.Г., Ваглер В.Д. Основы ортодонтии. М., 2001.
- 2. Калашникова И.Л., Минаева И.Н., Чапала В.М. Взаимосвязь работы логопеда и ортодонта. М., 2004.
- 3. Коррекция речи у детей: взгляд ортодонта/Под ред. Костиной Я.В., Чапала В.М.. М.: ТЦ Сфера, 2008.
- 4. Персин Л.С. Ортодонтия. Диагностика, виды зубочелюстных аномалий. М., 1999.
- 5. Сатыго Е.А.. Миофункциональные аспекты речевых проблем у детей// Логопед. 2010. № 8.
- 6. Хинц Р. Вспомогательные средства для логопедической работы с детьми // Материалы междунар. конф. Германия, 2004.