

Комплекс упражнений миогимнастики при различных миофункциональных нарушениях

К выполнению упражнений специалисты предъявляют следующие правила и требования:

- необходимо следить за интенсивностью мышечных сокращений – она должна находиться в физиологических пределах
- достижение максимальной амплитуды мышечных сокращений
- постепенность наращивания длительности и скорости мышечных сокращений
- необходимость повторов мышечных сокращений при выполнении упражнений до возникновения чувства несильной усталости
- необходимость небольших пауз между последовательными мышечными сокращениями

Упражнения миогимнастики могут выполняться с применением специальных аппаратов (тренажеры).

Специалисты создали немало упражнений и методик для устранения зубочелюстных дефектов.

Миогимнастика при глубоком прикусе:

- Упражнение выполняется в положении стоя. Следует поднять подбородок вверх и завести руки по направлению назад. В данном положении необходимо максимально выдвигать вперед нижнюю челюсть, после чего в исходное положение. Повтор упражнения – трижды в день по 10-15 раз.

- Вышеуказанное упражнение через месяц необходимо усложнить. При выдвигании нижней челюсти следует передние нижние зубы выталкивать перед передними верхними зубами

- Упражнение по И. С. Рубинову, сводящееся к дозированному проведению гимнастики, например, открывание-закрывание рта, нижнюю челюсть выдвигать при этом не нужно. Подобные упражнения должны длиться от 3 до 5 минут, повтор подходов – 5 раз в день

Миогимнастика при открытом прикусе:

Здесь применяются приемы для тренировки поднимающих нижнюю челюсть мышц:

- Выполняется сжатие-разжатие челюстей. Контролировать силу сжатия зубов и мышечных сокращений можно при помощи пальцев, которые необходимо прижимать около коренных зубов к щекам, надавливая на жевательные мышцы. Данное упражнение выполняется до появления ощущения утомления жевательных мышц

- Вышеуказанное упражнение необходимо усложнить, дополнив

сопротивлением. Это достигается таким образом: нужно блокировать возможность поднятия нижней челюсти при помощи среднего и указательного пальца на правой руке, которые следует расположить на передних нижних зубах

- Следует надеть резиновую трубку на карандаш и прикусывать его нижней челюстью

Тренировка и разминка круговой мышцы рта особенно важна при наличии межгубного зияния и ротового дыхания. Лечебные упражнения способствуют правильному развитию контуров рта и удлинению верхней губы. Успешные занятия миогимнастикой для мышечной тренировки, по словам специалистов, устраняют вероятность развития наклона резцов верхней челюсти.

Упражнения для коррекции губного смыкания и восстановления работы круговой мышцы рта:

- Губы необходимо вытянуть вперед, как при задувании свечи, затем следует растянуть их, как при широкой улыбке. Далее губы следует снова вытянуть вперед, пытаясь одновременно что-либо говорить. Удерживаем губы в данном положении до полуминуты

- Нужно сильно сжать губы, набрать носом воздух, затем максимально раздуть щеки. Следует давить на них при помощи кулаков для выхода воздуха, не разжимая губ

- Губы сжать, набрать воздух под нижнюю губу, далее - и под верхнюю губу

- Взять полосу из плотного картона и положить между губами. Плотно сжимая ее, удерживать ее от 30 до 50 минут. Для новичков лучше начинать с одной минуты удерживания картона губами, постепенно наращивая длительность упражнения

- В уголках рта расположить мизинцы и слегка растягивать рот, после чего сомкнуть губы

- Валики из ваты средних размеров расположить за верхней и нижней губой с боков от уздечки, сомкнуть губы. В таком положении необходимо произносить звуки м, б и п

- Необходимо дуть на предметы, перемещающиеся в пространстве, например, на мыльный пузырь, перо или ватный кусочек. Эффективно для тренировки круговой мышцы рта

Миогимнастика при наличии мезиального прикуса:

- Запрокинув голову назад, необходимо закрывать и открывать рот. При закрытии рта необходимо дотрагиваться до задней части твердого неба с помощью кончика языка

- Совершать подтягивание нижней губы под передние зубы верхней челюсти

- С помощью кончика языка выполнять надавливания на небные

поверхности передних верхних зубов до появления ощущения утомления, в течение 3-5 минут

Миогимнастика при косом прикусе:

В случае, когда косой прикус вызван смещением нижней челюсти в сторону, специалисты используют следующее упражнение: следует максимально открыть рот и переместить нижнюю челюсть в сторону неправильного зубного смыкания. Далее без смены положения необходимо поднять нижнюю челюсть до смыкания с верхней челюстью. Удерживать данное положение около 5 секунд, после чего опустить челюсть.

Миогимнастика для мышц языка:

Специалисты перечисляют следующие упражнения для проведения коррекции смыкания губ:

- «Накажем непослушный язычок»: вытянутый язык следует разместить на нижней губе, а верхней губой нужно словно шлепнуть по нему в попытке быстрого смыкания губ
- «Часики»: плотно сжать губы и выполнять круговые движения языком под нижней и верхней губой по очереди
- «Отбойный молоток»: расположить язык около неба, рот широко раскрыт. Необходимо стараться сомкнуть губы, в момент смыкания издавать звук, напоминающий молоток
- «Красим потолок»: представить, что язык является кистью для покраски, а небо – это потолок. Выполняем «покраску» неба тщательно, не пропуская ни каких его зон.

Миогимнастика после подрезания уздечки языка:

- Необходимо облизывать губы языком, двигаясь в направлении от уголков рта и пытаясь дотянуться языком сначала до подбородка, а после – до кончика носа
 - «Пересчет» зубов при помощи языка с внутренней и наружной стороны
 - «Всадник»: выполнять прищелкивания языком с широко открытым ртом
 - Упирается в каждую из щек по отдельности кончиком языка
- Данный комплекс упражнений специалисты рекомендуют выполнять около 10 раз в день.

Миогимнастика для мышц передней части языка:

Подобный комплекс упражнений применяется специалистами при инфантильном глотании:

- Удерживать язык столбиком
- Нарезать резинку от пипетки тонкими кольцами, которые следует накладывать на кончик языка. Далее язык поднимать к альвеолам. Прижимая колечко из резины к ним. Сглотнуть без размыкания губ и закрытия рта.

Следите за тем, чтобы избежать соскальзывания кольца. После каждого глотательного движения необходимо проверять наличие во рту колечка. Повтор глотаний за раз – до 12, в первый день глотаем 5-6 раз, во второй – 2 раза.

- При сжатых зубах прижать язык с кольцом из резины к альвеолам и удерживать его до 5 минут. Постепенно время удерживания увеличивается до 15 минут

Миогимнастика для среднего участка языка:

- Накладывать колечки из резины на середину и кончик языка. Губы приоткрыть, а зубы сомкнуть, после чего поднять язык вверх и прижать его к небному своду
- Цоканье языком до 60 раз

Миогимнастика для задней части языка:

- Зевание
 - Проводить полоскания горла теплой водой для расслабления мышц
- Гимнастика для мышц, выдвигающих нижнюю челюсть
Новички выполняют данный комплекс упражнений сидя, далее – стоя
- Нижнюю челюсть выдвинуть до перекрытия нижними резцами верхних зубов. Удерживать челюсть в данном положении до 10 секунд, вернуться в изначальное положение
 - Вышеуказанное упражнение необходимо усложнить поворотами головы вправо-влево. Челюсть удерживать в данном положении максимально долго, повтор – 10 раз
 - Ноги на ширине плеч, руки отвести назад. Голову запрокинуть и выдвинуть нижнюю челюсть вперед до максимального краевого зубного смыкания.

Как показывает практика, миогимнастика является эффективным методом коррекции прикуса и положения зубов. Но чтобы положительный результат был гарантирован, не стоит забывать о регулярности и качестве выполнения упражнений.

Помните, что использовать упражнения миогимнастики без консультации специалиста не рекомендуется, так как при разных причинах развития зубочелюстных аномалий необходимо применять различные комплексы упражнений.

Материал подготовила:
Учитель-логопед Злобина Ирина Григорьевна