

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего
образования «Красноярский государственный медицинский университет
имени профессора В.Ф. Войно- Ясенецкого» Министерства здравоохранения
Российской Федерации

Кафедра-клиника стоматологии ИПО

Зав. Кафедрой: Алямовский Василий Викторович

Реферат
на тему:
"Миогимнастика в ортодонтии"

Проверил: КМН, Доцент Тарасова Наталья Валентиновна
Выполнил: ординатор кафедры клиника-стоматологии ИПО

Петрова Полина Романовна /
Федорова Валерия Павловна
Специальность: ортодонтия

Год обучения: 1

Миогимнастика – это один из профилактических и лечебных методов при нарушениях развития зубочелюстной системы. По словам специалистов, метод получил в ортодонтии широкое распространение не только в качестве самостоятельного процесса, но и в сочетании с прочими методами лечения и профилактики аномальных случаев развития зубочелюстной системы.

Миогимнастика используется для коррекции дефектного прикуса в детской стоматологии.

Что называют миогимнастикой

Миогимнастика в области ортодонтии – это результативный метод коррекции и профилактики аномалий развития зубочелюстной системы при помощи лечебной физической культуры.

Специалистами был разработан комплекс особых упражнений для восстановления функций мышц в ротовой полости, которыми окружен каждый из зубных рядов.

Перед началом лечебных манипуляций необходимо провести оценку функционального состояния челюстей и зубов пациента, например, при помощи жевательной пробы по И. С. Рубинову.

Лечебный принцип миогимнастики состоит в тренировке мышц, способствующей их правильному функционированию. Существуют следующие области применения лечебной гимнастики:

До начала ортодонтического лечения

В сочетании с ортодонтическим лечением аномалий прикуса

В качестве самостоятельного лечения

После окончания лечения для предупреждения повторного появления недуга и закрепления результата

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

может назначать подходящий комплекс миогимнастики с целью устранения каждого конкретного дефекта.

Эффективность миогимнастики

Эффективность лечебной гимнастики зависит от регулярности и качества выполнения пациентом комплекса упражнений, а также от степени выраженности зубочелюстной аномалии. При помощи упражнений можно добиться прекрасных результатов у детей в возрасте 4-7 лет с молочным прикусом, так как им достаточно легко объяснить, какое именно действие от них требуется.

В качестве самостоятельного лечебного метода миогимнастика позволяет добиться положительных результатов при наличии аномальных изменений верхних резцов.

Правила проведения миогимнастики

К выполнению упражнений специалисты предъявляют следующие правила и требования:

Необходимость 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.

Комплекс упражнений миогимнастики

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 вернуться в изначальное 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 сжимание-разжимание 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 заблокировать 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

Миогимнастика при недоразвитии круговой мышцы рта

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 никаких 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.

Список литературы:

1. Арсенина О И, Стадницкая Н П Применение современной несъемной ортодонтической техники при лечении пациентов с ретени-рованными зубами//Новое в стоматологии. — Вып 1 (51). — С 100— 115.
2. Л.С. Персин, В.М. Елизарова, С.В.Дьякова. Стоматология детского возраста. – М.: Медицина, 2006.-118с.
3. Ф.Я. Хорошилкина. Ортодонтия.-М.: Медицинское информационное агенство, 2006.-175с.
4. Ортодонтия: Учебное пособие / Н.Г.Аболмасов. – М.: МЕДпресс-информ, 2008. – 424 с.