

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Красноярский государственный медицинский университет им. проф. В. Ф. Войно-Ясенецкого»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации Кафедра-клиника стоматологии детского возраста  
и ортодонтии.

# МИОГИМНАСТИКА КАК ПРОФИЛАКТИКА ЗЧА

Выполнил ординатор кафедры-клиники  
стоматологии детского возраста и ортодонтии  
Специальности «ортодонтия»  
Синюк Ксения Юрьевна  
Рецензент д.м.н., доцент Бриль Е.А.  
Красноярск, 2018

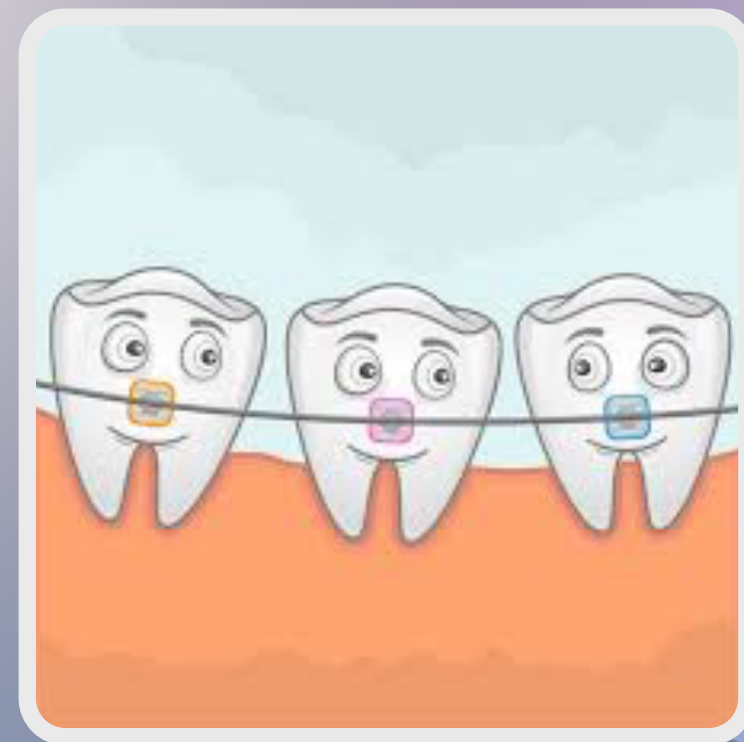


- **МИОГИМНАСТИКА В ОРТОДОНТИИ – ЭТО ОДИН ИЗ НАИБОЛЕЕ ДЕЙСТВЕННЫХ СПОСОБОВ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ РЕЧЕВЫХ АНОМАЛИЙ, НОРМАЛИЗАЦИИ ФУНКЦИЙ ДЫХАНИЯ, ГЛОТАНИЯ, ЖЕВАНИЯ, ДЛЯ УСТРАНЕНИЯ РИСКА РАЗВИТИЯ АНОМАЛИЙ ЗУБОЧЕЛЮСТНОЙ СИСТЕМЫ.**
- **НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНА ВО ВРЕМЕННОМ И В СМЕННОМ ПРИКУСЕ.**

- **МИОГИМНАСТИКА МОЖЕТ ПРИМЕНЯЕТСЯ КАК САМОСТОЯТЕЛЬНЫЙ ВИД РАБОТЫ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФУНКЦИЙ НОСОВОГО ДЫХАНИЯ, ГЛОТАНИЯ, ЖЕВАНИЯ, РЕЧИ (ПРЕИМУЩЕСТВЕННО ПРИ МОЛОЧНОМ ПРИКУСЕ) ИЛИ В КОМПЛЕКСЕ С АППАРАТУРНЫМ ЛЕЧЕНИЕМ (ВО ВРЕМЯ СМЕНЫ ЗУБОВ И ПРИ ПОСТОЯННОМ ПРИКУСЕ).**
- **ОНА НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНА В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ.**
- **ЕГО РЕЗУЛЬТАТЫ ЗАВИСЯТ ОТ ПРАВИЛЬНОСТИ И РЕГУЛЯРНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ, СИСТЕМАТИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ СО СТОРОНЫ ЛЕЧАЩЕГО ВРАЧА.**

# ПРИМЕНЕНИЕ В ОРТОДОНТИИ

- ПРИ НАЛИЧИИ ОТКЛОНЕНИИ СО СТОРОНЫ ОРГАНОВ ЗУБОЧЕЛЮСТНОЙ СИСТЕМЫ ТРЕБУЕТСЯ КОМПЛЕКСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ:
- ХИРУРГИЧЕСКОЕ (РАССЕЧЕНИЕ КОРОТКОЙ УЗДЕЧКИ ЯЗЫКА, ПЛАСТИЧЕСКОЕ ЗАКРЫТИЕ ДЕФЕКТА НЕБА, УДАЛЕНИЕ АДЕНОИДНЫХ РАЗРАСТАНИЙ В НОСОГЛОТКЕ),
- ОРТОПЕДИЧЕСКОЕ (УСТРАНЕНИЕ АНОМАЛИЙ ПРИКУСА И ПРОТЕЗИРОВАНИЕ) И ЛОГОПЕДИЧЕСКОЕ.





# ПОКАЗАНИЯ

- РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ (ДИСТАЛЬНЫЙ, МЕЗИАЛЬНЫЙ И ПР.) АНОМАЛИИ ПРИКУСА 1 СТЕПЕНИ;

- ГИПОТОНУС ЛИЦЕВЫХ МЫШЦ;

- НАРУШЕНИЕ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ВНЧС (МИОГИМНАСТИКА РОКАБАДО)

- ДИСФУНКЦИЯ КРУГОВЫХ МЫШЦ РТА И ЯЗЫКА

# ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- ГИПЕРТРОФИЯ МЫШЕЧНОГО АППАРАТА ЛИЦА ПАТОЛОГИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА;

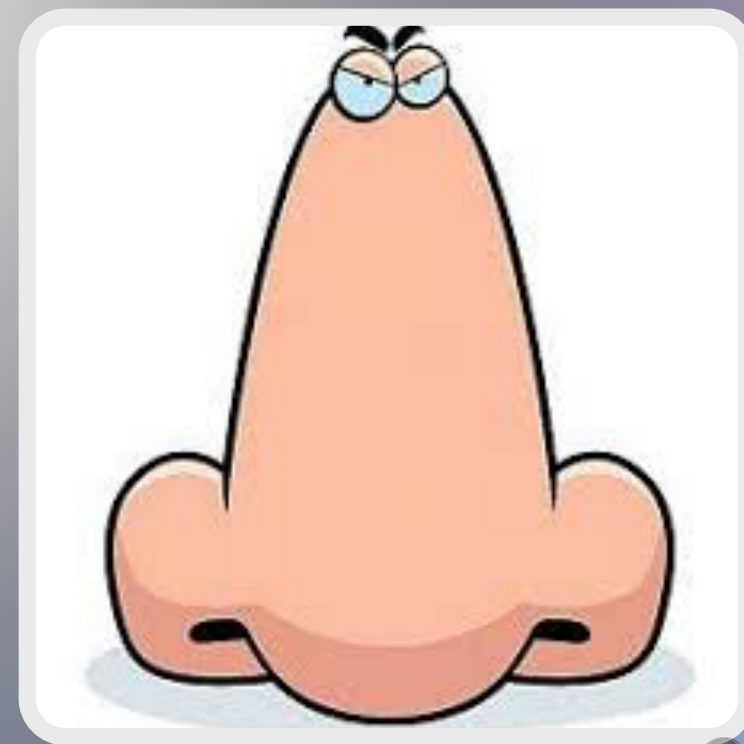
- ПЛОХАЯ ПОДВИЖНОСТЬ СУСТАВА ЧЕЛЮСТИ;

- НАРУШЕНИЯ РАЗВИТИЯ ЧЕЛЮСТИ ВСЛЕДСТВИЕ ПЕРЕНЕСЕНЫ ОБЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, НАПРИМЕР РАХИТА;

- АНОМАЛЬНЫЙ ПРИКУС 3 СТЕПЕНИ КАК САМОСТОЯТЕЛЬНЫЙ МЕТОД;

# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ НОСОВОГО ДЫХАНИЯ

- ДАННАЯ ГРУППА УПРАЖНЕНИЙ МОЖЕТ БЫТЬ РЕКОМЕНДОВАНА, В КАЧЕСТВЕ РАЗМИНОЧНЫХ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ВСЕХ КАТЕГОРИЙ ПАЦИЕНТОВ, НЕЗАВИСИМО ОТ ПОКАЗАНИЙ. В ОБЯЗАТЕЛЬНОМ ПОРЯДКЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ НОСОВОГО ДЫХАНИЯ ПРЕДПИСЫВАЮТСЯ ДЕТЯМ ИМЕЮЩИМ НАРУШЕНИЕ ЭТОЙ ФУНКЦИИ (ПРИВЫЧНОЕ РОТОВОЕ ДЫХАНИЕ, ПОСЛЕ УСТРАНЕНИЯ ХРОНИЧЕСКОЙ ЗАЛОЖЕННОСТИ НОСА).



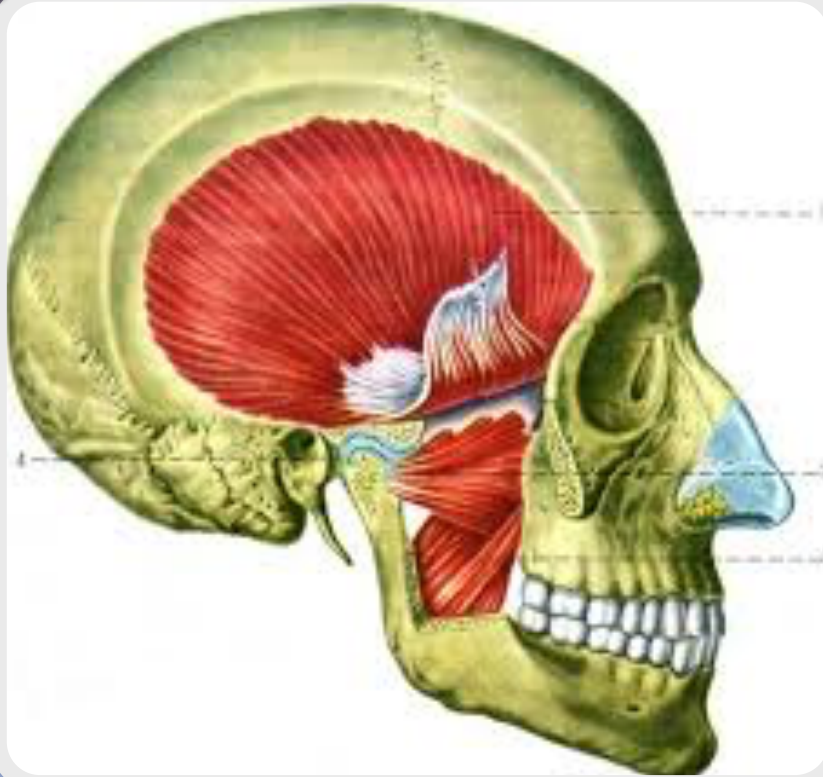
- ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА. РЕКОМЕНДУЕТСЯ К ПРИМЕНЕНИЮ: Т.Ф. ВИНОГРАДОВОЙ, ДИСТЕЛЬ В.А.
- ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ: ГОЛОВА И ТУЛОВИЩЕ ПРЯМО, ПЛЕЧИ ОТВЕДЕНЫ НАЗАД, ОПУЩЕНЫ, ГРУДЬ РАЗВЕРНУТА, ЛОПАТКИ ПРИЛЕГАЮТ К СПИНЕ, ЖИВОТ ПОДТЯНУТ, КОЛЕНИ ВЫПРЯМЛЕНЫ. УПРАЖНЕНИЕ «ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ»: ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫЙ ВДОХ ЧЕРЕЗ НОС, ВО ВРЕМЯ ВДОХА НАДУВАЕТСЯ ЖИВОТ, ЗАТЕМ РАСПРАВЛЯЕТСЯ ГРУДЬ, ВЫДОХ ЧЕРЕЗ НОС, ОПАДАЕТ ГРУДЬ, ЗАТЕМ ЖИВОТ.
- УПРАЖНЕНИЕ «ГРУДНОЕ ДЫХАНИЕ»: ВЫДОХ, ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫЙ ВДОХ ЧЕРЕЗ НОС, ГРУДНАЯ КЛЕТКА РАСШИРЯЕТСЯ, ЖИВОТ ВТЯГИВАЕТСЯ, ВЫДОХ ЧЕРЕЗ НОС, ГРУДЬ ОПАДАЕТ, ЖИВОТ РАССЛАБЛЯЕТСЯ.
- УПРАЖНЕНИЕ «БРЮШНОЕ ДЫХАНИЕ»: ВЫДОХ, ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫЙ ВДОХ ЧЕРЕЗ НОС, ЖИВОТ НАДУВАЕТСЯ, НА ВЫДОХЕ ЧЕРЕЗ НОС ЖИВОТ ОПАДАЕТ.
- УПРАЖНЕНИЕ «ДЫХАНИЕ ОДНОЙ НОЗДРЕЙ»: ВДОХ И ВЫДОХ ПООЧЕРЕДНО ОДНОЙ НОЗДРЕЙ, ВТОРАЯ ЗАЖАТА ПАЛЬЦЕМ, ДЕЛАЮТ 5-10 ВДОХОВ И ВЫДОХОВ.



# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ЖЕВАТЕЛЬНЫХ МЫШЦ

- ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ, ПРОВОДИТСЯ 10-15 РАЗ: РУКИ НА ПОЯСЕ, МЕДЛЕННЫЙ ВДОХ РТОМ: НИЖНЯЯ ЧЕЛЮСТЬ МЕДЛЕННО ОПУСКАЕТСЯ, ВЫДОХ НОСОМ. ВДОХ НА 4 СЧЕТА, ВЫДОХ НА 2 СЧЕТА.
- МЕДЛЕННОЕ ВЫДВИГАНИЕ НИЖНЕЙ ЧЕЛЮСТИ ВПЕРЕД (ВДОХ РТОМ, ВЫДОХ НОСОМ).
- МЕДЛЕННОЕ СМЕЩЕНИЕ НИЖНЕЙ ЧЕЛЮСТИ В СТОРОНУ (ВДОХ РТОМ, ВЫДОХ НОСОМ), ПРИ ВДОХЕ ВОЗДУХ ЗАТЯГИВАЕТСЯ В РОТ ЧЕРЕЗ УГОЛ РТА С ТОЙ СТОРОНЫ, В КОТОРУЮ ДВИГАЕТСЯ ЧЕЛЮСТЬ.
- ГОЛОВА МЕДЛЕННО ОТКЛОНЯЕТСЯ КЗАДИ, РОТ ПОСТЕПЕННО ОТКРЫВАЕТСЯ, РУКИ НА ПОЯСНИЦЕ, ПОВОРОТ ГОЛОВЫ В СТОРОНУ (МЕНЯЯ СТОРОНЫ) С ПОСТЕПЕННЫМ ОТКРЫВАНИЕМ РТА. ВДОХ РТОМ ПРИ ПОВОРОТЕ ГОЛОВЫ, ВЫДОХ ПРИ ВОЗВРАЩЕНИИ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.
- ОТВЕДЕНИЕ ЛОКТЕЙ КЗАДИ, ОТВЕДЕНИЕ ГОЛОВЫ КЗАДИ, МАКСИМАЛЬНОЕ ОТКРЫВАНИЕ РТА.
- БОКОВОЕ ДВИЖЕНИЕ В ПЛЕЧЕВОМ ПОЯСЕ С ПОВОРОТОМ ГОЛОВЫ (ВДОХ РТОМ, ВЫДОХ ГУБАМИ, СЛОЖЕННЫМИ В ТРУБОЧКУ), ПОЛУПОВОРОТ В ПЛЕЧЕВОМ ПОЯСЕ ПРОВОДЯТ С НАПРЯЖЕНИЕМ МУСКУЛАТУРЫ, ПОВОРОТ ГОЛОВЫ ПРОИЗВОДИТСЯ ПЛАВНО, БЕЗ НАПРЯЖЕНИЯ.

# УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ВИСОЧНЫХ И ЖЕВАТЕЛЬНЫХ МЫШЦ



- ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОЕ СЖАТИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ СОМКНУТЫХ ЗУБОВ, ПРИ ЭТОМ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЛУЧШЕГО РЕЗУЛЬТАТА НЕОБХОДИМА МАКСИМАЛЬНАЯ КОНЦЕНТРАЦИЯ ВНИМАНИЯ И ПОЛНОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ ВИСОЧНОЙ И ЖЕВАТЕЛЬНОЙ МЫШЦ ПОСЛЕ СОКРАЩЕНИЯ. НА ПЕРВЫХ ЭТАПАХ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ КОНТРОЛЯ ОБНАРУЖЕНИЯ СОКРАЩЕНИЯ МЫШЦ, ПОКАЗАНА ФИКСАЦИЯ УКАЗАТЕЛЬНЫХ ПАЛЬЦЕВ В ОБЛАСТИ УГЛОВ НИЖНЕЙ ЧЕЛЮСТИ НА ЖЕВАТЕЛЬНЫХ МЫШЦАХ.

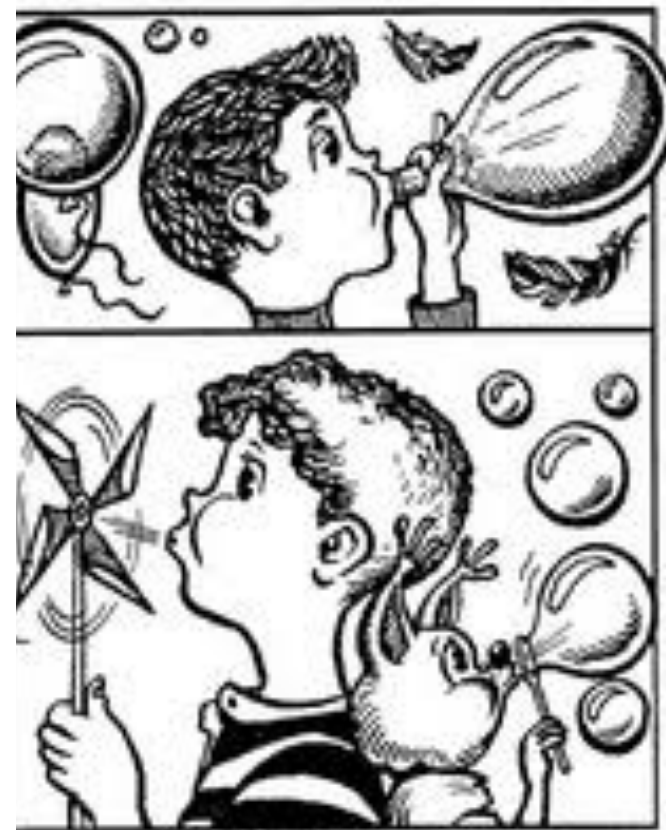
# УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ЖЕВАТЕЛЬНЫХ МЫШЦ С ДЕРЕВЯННОЙ ПАЛОЧКОЙ

- БЕТЕЛЬМАН А.И. ПРЕДПИСЫВАЕТ ДЕРЕВЯННУЮ РУЧКУ ПОКРЫТУЮ РЕЗИНОВОЙ ТРУБКЕЙ ИЛИ ШКОЛЬНУЮ РЕЗИНКУ КУСАТЬ БОКОВЫМИ ЗУБАМИ.
- КАЛАМКАРОВ Х.А. РЕКОМЕНДУЕТ ПАЛОЧКУ С НАДЕТОЙ НА НЕЕ РЕЗИНОВОЙ ТРУБОЧКОЙ, ПРИКУСЫВАЕТЬ ПО 5-6 РАЗ, ПОПЕРЕМЕННО ЖЕВАТЕЛЬНЫМИ ЗУБАМИ ПРАВОЙ СТОРОНЫ, ЛЕВОЙ СТОРОНЫ И ЦЕНТРАЛЬНЫМИ ЗУБАМИ. КОЛИЧЕСТВО И ИНТЕНСИВНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ ПОСТЕПЕННО УВЕЛИЧИВАЮТСЯ.
- Ф.Я. ХОРОШИЛКИНА РЕКОМЕНДУЕТ НАЧИНАТЬ ПРИКУСЫВАНИЕ ПАЛОЧКИ С РЕЗИНОВОЙ ТРУБКЕЙ БОКОВЫМИ ЗУБАМИ, ПОСТЕПЕННО ПЕРЕМЕЩАЯ ЕЕ ПО ЗУБНОМУ РЯДУ.



# МИОГИМНАСТИКА ДЛЯ КОРРЕКЦИИ СМЫКАНИЯ ГУБ

- УПРАЖНЕНИЯ МИОГИМНАСТИКИ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ КРУГОВОЙ МЫШЦЫ РТА, КОТОРАЯ ПРИНИМАЕТ УЧАСТИЕ В ЖЕВАНИИ, ГЛОТАНИИ, ПРОИЗНОШЕНИИ И ОТВЕЧАЕТ ЗА МИМИКУ.
- ЕСЛИ ЭТА МЫШЦА НЕ РАЗРАБОТАНА, ТО У РЕБЕНКА ПОСТОЯННО ПРОСМАТРИВАЮТСЯ ЗУБЫ, ДАЖЕ КОГДА ОН НАХОДИТСЯ В СПОКОЙНОМ СОСТОЯНИИ, А ГУБЫ БОЛЬШИЕ, ВЯЛЫЕ, ВЫВЕРНУТЫ, НЕ СМЫКАЮТСЯ, РОТ ШИРОКИЙ, НАРУШЕНА АРТИКУЛЯЦИИ И ДИКЦИИ .





- НЕОБХОДИМО ВЫТЯНУТЬ ВПЕРЕД ГУБЫ, СЛОВНО ПЫТАЯСЬ ЗАДУТЬ СВЕЧУ (РАСТЯГИВАНИЕ МИЗИНЦАМИ, КАК ПРИ ШИРОКОЙ УЛЫБКЕ) , А ПОСЛЕ ШИРОКО РАСТЯНУТЬ ИХ В УЛЫБКЕ ПОПЕРЕМЕННО ЧЕРЕДУЯ ТАКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ГУБ
- ДАЛЕЕ, НУЖНО ВЫТЯНУТЬ ГУБЫ ВПЕРЕД, КАК БУДТО, ИЗОБРАЖАЯ РУПОР, ПРИ ЭТОМ МОЖНО ПЫТАТЬСЯ ЧТО-НИБУДЬ ПРОИЗНОСИТЬ. В ТАКОМ ПОЛОЖЕНИИ НЕОБХОДИМО ПОДДЕРЖАТЬ ГУБЫ НЕ МЕНЕЕ 30 СЕКУНД.
- ДЛЯ СЛЕДУЮЩЕГО УПРАЖНЕНИЯ НУЖНО СИЛЬНО СЖАТЬ ГУБЫ, ДАЛЕЕ, НАБРАТЬ НОСОМ ВОЗДУХ И РАЗДУТЬ ЩЕКИ, ПОСЛЕ ЭТОГО КУЛАКАМИ НАДАВИТЬ НА НИХ ТАК, ЧТОБЫ ВОЗДУХ ВЫШЕЛ, НО ГУБЫ НЕ РАЗЖИМАТЬ.
- ПРИ ПЛОТНО СЖАТЫХ ГУБАХ НЕОБХОДИМО НАБРАТЬ ВОЗДУХ ПОД НИЖНЕЙ ГУБОЙ, А ДАЛЕЕ ТОЧНО ТАК ЖЕ ПОД НИЖНЕЙ. ПОВТОРЯТЬ ЭТО ДЕЙСТВИЕ 10-15 РАЗ.
- ПЛОТНО СОМКНУТЫЕ ГУБЫ НУЖНО ПЕРЕМЕЩАТЬ СО СТОРОНЫ В СТОРОНУ В ТЕЧЕНИЕ ОДНОЙ МИНУТЫ.

- НАДУВАНИЕ ОБЕИХ ЩЕК ОДНОВРЕМЕННО.
- НАДУВАНИЕ ПРАВОЙ И ЛЕВОЙ ЩЕК ПОПЕРЕМЕННО (ПЕРЕГОНКА ВОЗДУХА ИЗ ОДНОЙ ЩЕКИ В ДРУГУЮ).
- ВТЯГИВАНИЕ ЩЕК В РОТОВУЮ ПОЛОСТЬ МЕЖДУ ЗУБАМИ, ГУБЫ ВЫТЯНУТЫ В ТРУБОЧКУ.
- ПОПЕРЕМЕННОЕ НАДУВАНИЕ И ВТЯГИВАНИЕ ЩЕК.
- ПРИ ШИРОКО ОТКРЫТОМ РТЕ, ГУБЫ ВТЯГИВАЮТСЯ ВНУТРЬ РТА, ПЛОТНО ПРИЖИМАЯСЬ К ЗУБАМ.
- ПОДНИМАНИЕ ПЛОТНО СЖАТЫХ ГУБ К НОСУ И ОПУСКАНИЕ ВНИЗ. ЗУБЫ СОМКНУТЫ.
- ПОДНИМАНИЕ ВЕРХНЕЙ ГУБЫ, С ОБНАЖЕНИЕМ ТОЛЬКО ВЕРХНИХ ЗУБОВ.
- ОТТЯГИВАНИЕ ВНИЗ НИЖНЕЙ ГУБЫ С ОБНАЖЕНИЕМ ТОЛЬКО НИЖНИХ ЗУБОВ.
- ПОДНИМАНИЕ И ОПУСКАНИЕ ГУБ В 4 ПРИЕМА: ВЕРХНЮЮ ГУБУ ПОДНЯТЬ, НИЖНЮЮ ГУБУ ОПУСТИТЬ – ВЕРХНЮЮ ГУБУ ОПУСТИТЬ, НИЖНЮЮ ГУБУ ПОДНЯТЬ.
- ИМИТАЦИЯ ПОЛОСКАНИЯ ЗУБОВ: ВОЗДУХ ИЗНУТРИ СИЛЬНО ДАВИТ НА СОМКНУТЫЕ ГУБЫ.





- УКАЗАТЕЛЬНЫЕ ПАЛЬЦЫ УСТАНАВЛИВАЮТ ОКОЛО УГЛОВ РТА, ГУБЫ НЕ СОМКНУТЫ, РЕБЕНОК СТРЕМИТСЯ СОМКНУТЬ ГУБЫ. В ЭТО ВРЕМЯ, НЕ МЕНЯЯ ПОЛОЖЕНИЯ ПАЛЬЦЕВ, СОЗДАЮТ ПРЕПЯТСТВИЕ ДЛЯ СМЫКАНИЯ ГУБ.

# МИОГИМНАСТИКА ДЛЯ ЯЗЫКА

- ДАННОЕ УПРАЖНЕНИЕ НОСИТ НАЗВАНИЕ «ЧАСИКИ». ЕГО СУТЬ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТОБЫ ПРИ ПЛОТНО СЖАТЫХ ГУБАХ СОВЕРШАТЬ КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ ПОД НИЖНЕЙ ГУБОЙ, А ПОТОМ ПОД ВЕРХНЕЙ.
- УПРАЖНЕНИЕ «МАЛЯР». ДЛЯ ЕГО ИСПОЛНЕНИЯ НУЖНО ПРЕДСТАВИТЬ, ЧТО ЯЗЫК ЭТО МАЛЯРНАЯ КИСТЬ, И ПЫТАТЬСЯ ПОКРАСИТЬ ПОТОЛОК, КОТОРЫМ ЯВЛЯЕТСЯ НЕБО. НУЖНО ТЩАТЕЛЬНО ПОКРАСИТЬ, НЕ ПРОПУСКАЯ НИЧЕГО.
- УПРАЖНЕНИЕ «ОТБОЙНЫЙ МОЛОТОК». НУЖНО ПЫТАТЬСЯ СИМИТИРОВАТЬ РАБОТУ ОТБОЙНОГО МОЛОТКА, ПРИ ЭТОМ ИЗДАВАЙ ПОХОЖИЕ ЗВУКИ.
- ДЛЯ СЛЕДУЮЩЕГО УПРАЖНЕНИЯ НУЖНО ПРИЖАТЬ ЯЗЫК К НЕБУ, ОТКРЫТЬ ШИРОКО РОТ, А ДАЛЕЕ ПЫТАТЬСЯ СОМКНУТЬ ГУБЫ.



- УПРАЖНЕНИЕ «БУДЕМ КРАСИТЬ ПОТОЛОК». МЕДЛЕННО ПРОВОДИТЬ КОНЧИКОМ ЯЗЫКА ПО СВОДУ ТВЕРДОГО НЕБА ДО МЯГКОГО, УДЕРЖИВАЯ ЯЗЫК В ТАКОМ ПОЛОЖЕНИИ ДО ПОЯВЛЕНИЯ ЧУВСТВА УСТАЛОСТИ. ДЕТЯМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ ПРЕДСТАВИТЬ ЯЗЫК – КИСТЬЮ МАЛЯРА, А НЕБО – ПОТОЛКОМ ТРЕБУЮЩИМ ПОКРАСКИ, И ПОД ПРИГОВОРКУ: «КРАСИТЬ КОМНАТЫ ПОРА – ПРИГЛАСИЛИ МАЛЯРА, ОН ПРИХОДИТЬ В СТАРЫЙ ДОМ С НОВОЙ КИСТЬЮ И ВЕДРОМ», НАЧАТЬ ВОДИТЬ ЯЗЫКОМ ПО НЕБУ ВЗАД И ВПЕРЕД
- УПРАЖНЕНИЕ «ЯЗЫЧОК ПЕРЕШАГИВАЕТ ЧЕРЕЗ ЗУБЫ». РОТ ОТКРЫТ. ГУБЫ В УЛЫБКЕ. ЗАВЕРНУТЫМ КОНЧИКОМ ЯЗЫКА ПРИКАСАТЬСЯ К НИЖНИМ РЕЗЦАМ С НАРУЖНОЙ СТОРОНЫ, ЗАТЕМ С ВНУТРЕННЕЙ. ЧЕЛЮСТЬ И ГУБЫ НЕПОДВИЖНЫ, ЯЗЫК ШИРОКИЙ.

# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ МЫШЦ МЯГКОГО НЕБА

- ПРОВЕДЕНИЕ ГИДРОМАССАЖА. РЕКОМЕНДУЕТСЯ К ПРИМЕНЕНИЮ В.П. ОКУШКО, Ф.Я. ХОРОШИЛКИНОЙ.
- РЕБЕНОК НАБИРАЕТ В РОТ ВОДЫ. ЗАПРОКИДЫВАЕТ ГОЛОВУ И ГРОМКО КРИЧИТ «А-А-А».
- ПОЛОСКАНИЕ ГОРЛА ТЯЖЕЛЫМИ ЖИДКОСТЯМИ: КИСЕЛЬ, СОК С МЯКОТЬЮ.
- ГЛОТАНИЕ (СЛЮНЫ, ВОДЫ, СОКА, ИМИТАЦИЯ).
- ЗЕВАНИЕ С ШИРОКО ОТКРЫТЫМ РТОМ. РЕКОМЕНДУЮТСЯ Ф.Я. ХОРОШИЛКИНОЙ
- ВДОХ С ПОЗЕВЫВАНИЕМ ЧЕРЕЗ РОТ, ВЫДОХ ЧЕРЕЗ НОС.
- ПРОИЗВОЛЬНОЕ ПОКАШЛИВАНИЕ.
- ПОКАШЛИВАНИЕ С ВЫСУНУТЫМ ЯЗЫКОМ.
- ИМИТАЦИЯ РВОТНОГО ДВИЖЕНИЯ С ПОСЛЕДУЮЩИМ ПОКАШЛИВАНИЕМ И ПРОИЗНЕСЕНИЕМ ЗВУКА «А».
- УДЕРЖИВАЯ КОНЧИК ВЫСУНУТОГО ЯЗЫКА ПАЛЬЦАМИ ПРОИЗНОСИТЬ ЗВУКИ: «Н»-ПАУЗА-«А».



**ДИСТАЛЬНЫ  
Й И  
ГЛУБОКИЙ  
ПРИКУС**

- УПРАЖНЕНИЕ ВЫПОЛНЯЮТ СТОЯ ПРИ СЛЕГКА ЗАПРОКИНУТОЙ ГОЛОВЕ, РУКИ ВЫТЯНУТЫ ВДОЛЬ ТУЛОВИЩА И ОТВЕДЕНА НАЗАД. НИЖНЮЮ ЧЕЛЮСТЬ ВЫДВИГАЮТ ВПЕРЕД ДО СМЫКАНИЯ РЕЖУЩИХ КРАЕВ НИЖНИХ ЗУБОВ С ВЕРХНИМИ, А ЗАТЕМ ПЕРЕМЕЩАЮТ КЗАДИ.
- СПУСТЯ ОДИН МЕСЯЦ ПРОВОДЯТ ТЕ ЖЕ УПРАЖНЕНИЯ С ТОЙ ЛИШЬ РАЗНИЦЕЙ, ЧТО НИЖНЮЮ ЧЕЛЮСТЬ ВЫДВИГАЮТ ТАК, ЧТОБЫ НИЖНИЕ ПЕРЕДНИЕ ЗУБЫ УСТАНАВЛИВАЛИСЬ ВПЕРЕДИ ВЕРХНИХ.
- ДЛЯ МЫШЦ ЩЕК ПОЛЕЗНО СЛЕДУЮЩЕЕ УПРАЖНЕНИЕ: НАДУТЬ ЩЕКИ, СОМКНУТЬ ГУБЫ И КОНЧИКАМИ ПАЛЬЦЕВ РИТМИЧНО ПОКОЛАЧИВАТЬ ПО ЩЕКАМ.



# МЕЗИАЛЬНЫЙ ПРИКУС



# МЕЗИАЛЬНЫЙ ПРИКУС

- КОНЧИКОМ ЯЗЫКА РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ДАВИТЬ НА НЕБНЫЕ ПОВЕРХНОСТИ ВЕРХНИХ ПЕРЕДНИХ ЗУБОВ ДО УСТАЛОСТИ МЫШЦ (ПРИБЛИЗИТЕЛЬНО В ТЕЧЕНИЕ 3—5 МИНУТ).
- ПРИ СЛЕГКА ЗАПРОКИНУТОЙ ГОЛОВЕ ПОПЕРЕМЕННО ОТКРЫВАТЬ И ЗАКРЫВАТЬ РОТ, ПРИ ЗАКРЫВАНИИ РТА КОНЧИКОМ ЗАПРОКИНУТОГО ЯЗЫКА ПОПЫТАТЬСЯ ДОСТАТЬ ЗАДНИЙ КРАЙ ТВЕРДОГО НЕБА.
- ПОДТЯНУТЬ НИЖНЮЮ ГУБУ, ОСОБЕННО ЕСЛИ ОНА ОТВИСЛАЯ, ПОД ВЕРХНИЕ ПЕРЕДНИЕ ЗУБЫ, А ЗАТЕМ ОТПУСТИТЬ ЕЕ.
- РЕБЕНОК СМЕЩАЕТ НИЖНЮЮ ЧЕЛЮСТЬ НАЗАД, ЗАХВАТЫВАЯ НИЖНЮЮ ГУБУ ВЕРХНИМИ ЗУБАМИ И ВЕРХНЕЙ ГУБОЙ. РЕБЕНОК УДЕРЖИВАЕТ ГУБУ В ТАКОМ ПОЛОЖЕНИИ В ТЕЧЕНИЕ 4-5 СЕКУНД, ЗАТЕМ СЛЕДУЕТ



**ОТКРЫТЫЙ  
ПРИКУС**

# ОТКРЫТЫЙ ПРИКУС

- ПРИЖАТЬ ВЫТЯНУТЫЕ ПАЛЬЦЫ В ОБЛАСТИ УГЛОВ НИЖНЕЙ ЧЕЛЮСТИ, НИЖНЮЮ ЧЕЛЮСТЬ УСТАНОВИТЬ В СОСТОЯНИИ ПОКОЯ (ОПУСТИТЬ НА 1—2 ММ), НАПРЯГАЯ МЫШЦЫ, СЖАТЬ ЗУБЫ, А ЗАТЕМ СНОВА ПРИНЯТЬ ПЕРВОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. ПОВТОРЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ ДО ЧУВСТВА УСТАЛОСТИ ЖЕВАТЕЛЬНОЙ МЫШЦЫ.
- ДЕРЕВЯННУЮ РУЧКУ, ПОКРЫТУЮ РЕЗИНОВОЙ ТРУБККОЙ, ИЛИ ШКОЛЬНУЮ РЕЗИНКУ КУСАТЬ БОКОВЫМИ ЗУБАМИ.



# ПЕРЕКРЕСТН ЫЙ ПРИКУС



- ЕСЛИ ПЕРЕКРЕСТНЫЙ ПРИКУС ОБУСЛОВЛЕН СМЕЩЕНИЕМ НИЖНЕЙ ЧЕЛЮСТИ В СТОРОНУ, МОЖНО ПРИМЕНИТЬ СЛЕДУЮЩЕЕ УПРАЖНЕНИЕ: МАКСИМАЛЬНО ОТКРЫВАЮТ РОТ И НИЖНЮЮ ЧЕЛЮСТЬ ПЕРЕМЕЩАЮТ В СТОРОНУ НЕПРАВИЛЬНОГО СМЫКАНИЯ ЗУБОВ (НИЖНИЕ ЗУБЫ ПЕРЕКРЫВАЮТ ВЕРХНИЕ), ЗАТЕМ В ЭТОМ ПОЛОЖЕНИИ НИЖНЮЮ ЧЕЛЮСТЬ ПОДНИМАЮТ ДО СМЫКАНИЯ ЗУБОВ И УДЕРЖИВАЮТ 4—5 СЕКУНД В ЭТОМ ПОЛОЖЕНИИ, ПОСЛЕ ЧЕГО ОПЯТЬ ОПУСКАЮТ.

# МАССАЖ



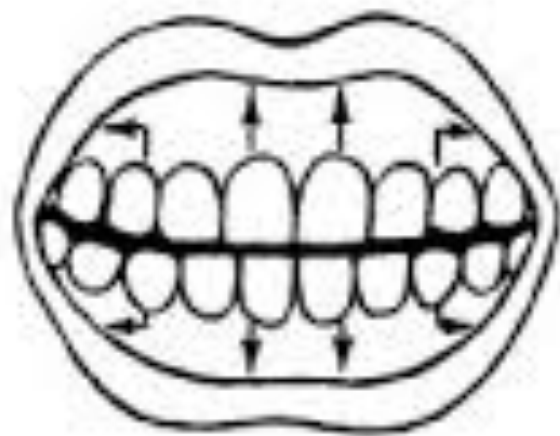
- ПАССИВНЫЙ ВИД ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ – МАССАЖ, ПРИМЕНЯЕТСЯ В ОРТОДОНТИИ НАИБОЛЕЕ ЧАСТО, В ВИДЕ ПАЛЬЦЕВОГО МАССАЖА, НАПРАВЛЕННОГО НА СТИМУЛЯЦИЮ РОСТА УЧАСТКОВ АЛЬВЕОЛЯРНОГО ОТРОСТКА ИЛИ ИСПРАВЛЕНИЯ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОРЕЗЫВАНИЯ ЗУБОВ ПОСТОЯННОГО ПРИКУСА. В ЛОГОПЕДИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ ШИРОКО РАСПРОСТРАНЕН ЗОНДОВЫЙ МАССАЖ ЯЗЫКА, ВЫРАБАТЫВАЮЩИЙ ПРАВИЛЬНЫЙ УКЛАД ЭТОГО ОРГАНА ПРИ ПРОИЗНОШЕНИИ РАЗЛИЧНЫХ ЗВУКОВ.

# МАССАЖ АЛЬВЕОЛЯРНЫХ ОТРОСТКОВ

- ПАЛЬЦЫ ПЕРЕМЕЩАЮТ В ВЕРТИКАЛЬНОМ НАПРАВЛЕНИИ СКОЛЬЗЯЩИМИ ДВИЖЕНИЯМИ, ПОСЛЕ ЧЕГО СОВЕРШАЮТ 4 КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ И ГОРИЗОНТАЛЬНЫЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ВДОЛЬ АЛЬВЕОЛЯРНОГО ОТРОСТКА. СИЛУ НАЖАТИЯ РЕГУЛИРУЮТ ИНДИВИДУАЛЬНО, НО ЦЕЛЕСООБРАЗНО ЕЕ ПОСТЕПЕННО УВЕЛИЧИВАТЬ. ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ СКОЛЬЖЕНИЯ ПАЛЬЦЫ МОЖНО СМАЗАТЬ ГЛИЦЕРИНОМ ЛИБО РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ. ВРЕМЯ ВОЗДЕЙСТВИЯ 3-5 МИНУТ НА КАЖДОЙ ЧЕЛЮСТИ, ЕЖЕДНЕВНО ВО ВРЕМЯ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ПРОЦЕДУР В ПОЛОСТИ РТА. ПОСЛЕ МАССАЖА ПРОПОЛОСКАТЬ РОТ ТЕПЛОЙ ВОДОЙ.







Направление  
массирующих движений  
при поглаживании



Прием одновременного двусто-  
роннего пальцевого массажа десен

# СТИМУЛЯЦИЯ ПРОРЕЗЫВАНИЯ ЗУБОВ, ИСПРАВЛЕНИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ЗУБОВ



- ПАЛЬЦЕВОЙ МАССАЖ ОТДЕЛЬНЫХ ЗУБОВ, С НАПРАВЛЕНИЕМ ДВИЖЕНИЙ В СТОРОНУ ЖЕЛАЕМОГО ПЕРЕМЕЩЕНИЯ

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

## Основная литература

1. Детская стоматология : руководство : пер. с англ. / ред. Р. Р. Велбери, М. С. Даггал, М.-Т. Хози ; ред.- пер. Л. П. Кисельникова. - М. : ГЭОТАР- Медиа, 2014. - 455 с.
2. Стоматология детского возраста [Электронный ресурс] : учебник. В 3 ч. Ч. 3. Ортодонтия / Л. С. Персин. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 240 с.

## Дополнительная литература

1. Клинические классификации в практической ортодонтии, детском зубном и зубочелюстно-лицевом протезировании [Электронный ресурс] : учеб. пособие / сост. В. В. Алямовский, В. Г. Галонский, Н. В. Тарасова [и др.] ; Красноярский медицинский университет. - Красноярск : КрасГМУ, 2014. - 304 с.
2. Ортодонтия. Диагностика и лечение зубочелюстно-лицевых аномалий и деформаций [Электронный ресурс] : учебник / Л. С. Персин. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016.

## Электронные ресурсы

1. ЭБС Colibris