

ЧТО ТАКОЕ МИОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ ИЛИ ВСЁ О ПРАВИЛЬНОМ ПРИКУСЕ

Каждый ответственный родитель прикладывает много усилий и времени на то, чтобы вырастить ребенка здоровым и красивым. У 3-х из 4-х детей сегодня формируются аномалии челюстно-лицевого развития.

Выявленные в раннем возрасте нарушения развития челюстно-лицевой области хорошо поддаются лечению. Но, однако, на практике такие дети часто остаются без лечебной помощи, и у них возникают различные нарушения прикуса: сужение челюстей, скученность зубов, менее гармоничные пропорции лица.

Так, что же такое миофункциональные нарушения? Миофункциональные нарушения — это снижение или повышение нормального тонуса жевательных мимических мышц, возникающие при нарушениях функций зубочелюстной системы (дыхания, глотания, жевания, речи). Прикус — это характер смыкания зубных рядов. Внешне нарушения прикуса проявляются изменениями пропорций лица, изменением положения отдельных зубов, нарушением смыкания зубных рядов и положения челюстей относительно друг друга.

«На что обратить внимание?» спросите Вы. Натянутые губ или приоткрытый рот, ротовой тип дыхания — все это свидетельство неправильного прикуса. Можно определить неправильный прикус, даже не заглядывая в ротовую полость, основываясь только на анализе лицевых признаков. Достаточно понаблюдать за ребенком несколько минут в непринужденной обстановке и ответить на ряд вопросов:

- Когда ребенок смотрит мультики или когда спит, его губы находятся в сомкнутом состоянии?
- Ваш ребенок часто дышит ртом?
- Попросите малыша проглотить слюну. Вы увидели, как напряглись мышцы лица, особенно подбородка?
- У Вашего ребенка при глотании видны зубы или язык?
- Прежде чем проглотить питье, Ваш ребенок надувает щеки?
- У Вашего ребенка (в 4 года и старше) выраженные дефекты речи?
- Ваш ребенок (старше 1 года) сосет палец или другой предмет, соску, грызет ногти, карандаш или ручку?
- У Вашего ребенка (старше 5 лет) отсутствуют промежутки между временными зубами?

Если хотя бы на один из вопросов Вы ответили положительно, тогда Ваш путь должен лежать к ортодонту, который владеет методами миофункциональной коррекции и предложит вам специальные преортодонтические тренеры и комплекс миогимнастики для устранения выявленных нарушений. И чем раньше Вы это сделаете, тем больше шансов у Вас и Вашего ребенка иметь правильный прикус без брекетов.

Почему возникают такие нарушения?

Ротовое дыхание, как правило, следствие заболеваний ЛОР органов (аденоиды) или слабой круговой мышцы рта. (Естественным и единственно правильным является дыхание через нос - только оно обеспечит гармоничный рост лицевого скелета ребенка).

Глотание нарушается, как правило, при длительном сосании бутылочки с соской и соски-пустышки, при длительном кормлении ребенка мягкой и протертой пищей. После 4-5 лет глотание должно быть незаметным, лицевые мышцы в нем не участвуют. Жевание мягкой протертой пищи не дает достаточного стимула к росту челюстей и следствием этого становится скученность зубов. Если после 5-летнего возраста временные зубы стоят плотно друг к другу, между ними отсутствуют промежутки (тремы), то скорее всего постоянные зубы не поместятся в зубном ряду.

Сосание пальца, равно как и соски после года-полутора, также приводит к тяжелым деформациям челюстных костей- формированию открытого прикуса и отклонению верхних зубов кпереди. Так бывает, когда ребенок сосет палец.

Осанка- ее нарушения непосредственно влияют на гармоничность лицевого скелета, так как нарушается миодинамическое равновесие.

Речевые нарушения связаны с неправильной артикуляцией. Это зачастую приводит к аномальному давлению языка на зубные ряды, вызывая смещения зубов. Конечно, генетическая предрасположенность к неправильному прикусу тоже имеет место быть.

Советы заботливым родителям

Дыхание.

Следите, чтобы ребенок обязательно дышал носом! Обратите внимание на рот ребенка в момент просмотра мультфильмов или во время игры — он должен быть закрытым! Если есть заболевания дыхательных путей, их нужно срочно лечить. Необходимо постепенно, без агрессии, но настойчиво приучать ребенка к носовому дыханию.

Глотание.

Ребенок должен глотать незаметно для окружающих, без напряжения губ, щек и мышц. В норме язык к 4-5 годам должен отталкиваться от переднего участка твердого неба, сразу за центральными резцами.

Жевание.

Для оптимального жевательного давления и развития челюсти ребенок должен получать достаточно твердую пищу, которую нужно откусывать, разжевывать, сомкнув губы, и как можно меньше запивать.

Сосание и вредные привычки. К 10-12 месяцам жизни у ребенка угасает функция сосания. Избегайте использования пустышек у детей старше года. Контролируйте вредные привычки ребенка: сосание пальцев, игрушек, других предметов - они чаще являются результатом психологического дискомфорта ребенка.

Осанка.

Во время еды: стопы на полу, прямая спина, не подпирать голову. Во время сна: спокойная расслабленная поза на спине или попеременно на правом и левом боку с закрытым ртом. Следите, чтобы подушка была невысокой, и ребенок во время сна не подкладывал руку под щеку. Плохо, если ребенок спит с запрокинутой головой.

Речь. Необходимо следить за тем, чтобы ребенок 4-5 лет произносил все звуки отчетливо, особенно сложные.

Своевременно предупредить диспропорцию в развитии лицевого скелета и челюстных костей дать своевременные рекомендации по профилактике миофункциональных нарушений, нормализовать условия нормального формирования функций челюстно-лицевой области детский стоматолог сможет в случае, если он наблюдает ребенка регулярно с самого раннего возраста. Не забывайте, что посещать стоматолога 1 раз в три месяца, если врач не посоветует иначе.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ МИОГИМНАСТИКИ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ МИОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЯХ

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 (тренеры).

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
- Упереться 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
- 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.