

Упражнение 4. Полный удлиненный выдох. Ходьба в среднем темпе. Вдох и выдох только через нос. На 3 шага вдох, на 4 шага – выдох.

Через 3-4 дня продолжительность выдоха следует увеличить на 1 счёт (5,6 и т.д.)

Упражнение 5. Вдох и выдох одной ноздрей. Вдыхать и выдыхать поочередной одной ноздрей (вторую ноздрю плотно прижать пальцем).

Упражнение 6. Сосчитать до 5. Выдохнуть. Нос зажать пальцами. Медленно влук считать до 5, затем сделать глубокий вдох и выдох через нос.

Примечание:

Наберитесь терпения – только регулярное выполнение упражнений в прописанном врачом режиме даст положительный результат!

Рекомендации:

Кроме специальных упражнений всем детям рекомендовано жевать почаше яблоки, репку, морковку. Это хороший массаж для дёсен и прекрасное профилактическое средство для формирования правильного прикуса.

Комплексы упражнений для Ваших детей разработали: заведующая лечебно-ортодонтической отделением Нечаева А.Н. и главный врач Городской детской стоматологической поликлиники (главный внештатный детский стоматолог Калининградской области) Корбут И. В.



Профилактика

лучше

лечением!



Показано, что до 80% нарушенной прикуса возникает в результате неправильного дыхания, злотования, а также вредных детских привычек: сосание пальца, пустышки, языка, закусывание губы, привычка срыгивать ногти, карандаши.

Для формирования правильного прикуса и исправления, появившихся аномалий надо делать лечебную гимнастику. Некоторым пациентам назначают упражнения, которые необходимо делать 2-3 раза в день по 5 минут, до чувства лёгкой усталости в мышцах. Родители должны контролировать ребёнка при проведении им упражнений.

Комплексы упражнений для нормальной функции глотания.

Первый комплекс.

Упражнения выполняются в медленном темпе, на счёт 1-2-3-4, повторение от 10 до 15 раз.

Упражнение 1. Язык поднят вверх, расположить его у переднего участка твёрдого нёба. Поместить язык по своду твёрдого нёба максимально назад к мягкому нёбу.

Упражнение 2. Язык поднять вверх, расположить его у переднего участка твёрдого нёба. Переместить язык по нёбной поверхности зубов справа и слева, касаясь кончиком каждого зуба.

Упражнение 3. Язык переместить максимально вперёд, повернуть его вправо и влево.

Второй комплекс.

Тренировка глотания.

Упражнение 1. Язык поднять вверх, расположить его в середине нёбного шва ударить напряжённым кончиком языка по нёбу, произвести звук «щелчка».

Упражнение 2. Набрать в рот воду (глоток), губы сомкнуть, зубы сжать, язык поднять вверх, проглотить воду, упираясь языком в область зубных бугров передних зубов и складок нёба (вся группа мимических мышц должна находиться в стадии «покоя»).

Комплекс упражнений для нормализации функции смыкания губ.

Тренировка круговой мышцы рта. Упражнения выполняются в медленном темпе, на счёт 1-2-3-4, повторение от 10 до 15 раз

Упражнение 1. Губы вытянуты вперёд, изобразить рупор, хоботок.

Упражнение 2. Губы вытянуты вперёд, сомкнуть, изобразить трубочку, широко растянуть.

Упражнение 3. Сомкнутые мизинцы положить в угол рта, губы не сжимать. Пальцы слегка развести в стороны, губы сомкнуть.

Упражнение 4. В уголки рта при несомкнутых губах установить мизинцы рук и в таком положении стремиться сомкнуть губы

Упражнение 5. Губы сомкнуть, натянуть верхнюю губу на зубы, натянуть нижнюю губу на зубы.

Упражнение 6. Губы сомкнуть, затем переместить их вправо и влево

Упражнение 7. Губы сомкнуть, надуть щёки, медленно кулаками выдавить воздух через сжатые губы.

Упражнение 8. Губы сомкнуть, надуть воздух под верхнюю губу

Упражнение 9. Губы сомкнуть, надуть воздух под нижнюю губу.

Комплекс упражнений для нормализации функции дыхания.

Упражнение 1. Полное дыхание. Продолжительный вдох через нос. Во время вдоха живот «надувается», затем расширяется грудная клетка. При выдохе (через нос) наоборот вначале уменьшается объём груди, затем втягивается живот.

Упражнение 2. Грудное дыхание. Выдохнуть. Сделать продолжительный вдох через нос. В это время грудная клетка расширяется, а живот втягивается. При выдохе через нос – наоборот.

Упражнение 3. Брюшное дыхание. Выдохнуть. Сделать продолжительный вдох через нос. В это время живот выпячивается. При выдохе (через нос) – живот втягивается.



2 - 4 года

ПЛАСТИНКИ СТОРРІ

- помогают малышу отвыкнуть от сосания пустышки или пальца
- корректируют открытый прикус



3 - 5 лет

ТРЕЙНЕРЫ INFANT

- улучшают тонус круговой мышцы
- тренирует жевательные мышцы
- корректируют прикус



4 - 8 лет

ПЛАСТИНКИ МУРРИ

- тренирует мышцы языка
- помогают в речевой коррекции
- корректируют тип дыхания



6 - 10 лет

ТРЕЙНЕРЫ ТАК и ТАА

- корректируют тип дыхания
- выравнивают зубные ряды и корректируют прикус в период смены зубов



10 - 17 лет

СИСТЕМЫ МЮВРАСЕ

- альтернатива брекет-системе
- корректируют тип дыхания
- выравнивают зубные ряды и корректируют прикус в период смены зубов

Государственное бюджетное
учреждение здравоохранения

Калининградской области

«Городская детская

стоматологическая

поликлиника»

(ГДСП)

г. Калининград,

ул. Генерала Буткова, д.2



Сегодня у 3-х детей из 4-х

**возникают нарушения прикуса
и челюстно-лицевого развития**



Почему возникают нарушения прикуса у ребенка?

Для большинства родителей эта проблема становится очевидной, когда в 6-7 лет у ребенка начинают меняться зубы, однако первые признаки нарушения развития зубочелюстной системы могут проявиться у малыша уже в 3-5 лет. Эти нарушения возникают, как правило, в результате:

- ротового дыхания
- неправильного вскармливания
- привычки сосать пустышку, пальцы и карандаши
- ранней потери молочных зубов
- наследственных факторов



Когда следует заниматься коррекцией нарушений прикусы?

Обычно ортодонты советуют подождать до 12 лет, когда у ребенка поменяются все зубы, а затем предлагают поставить брекеты. Однако брекеты лишь перемещают зубы в ряд, но не влияют на пропорции роста структур верхней и нижней челюсти, от гармоничного развития которых зависит привлекательность лица. Кроме того, после снятия брекетов часто возникает рецидив: зубы смещаются в прежнее положение, и результаты длительного и дорогостоящего лечения сводятся на нет.

Важно знать, что нарушения прикуса отражаются не только на внешности, но и на общем состоянии здоровья, речи ребенка и даже его осанке. Не подозревая о существовании альтернативных методов раннего лечения, родители зачастую упускают период, когда коррекция зубочелюстных аномалий наиболее проста и эффективна.

КРАСИВАЯ УЛЫБКА - БЕЗ БРЕКЕТОВ!

До лечения



Неровные зубные ряды, недоразвитие нижней челюсти на фоне ротовой дыхания

После лечения



Выравнивание зубных рядов и восстановление носового дыхания - это более привлекательное лицо и **здоровое развитие Вашего ребенка.**

ТРЕЙНЕРЫ для коррекции прикуса



Муниципальное учреждение здравоохранения «Городская детская стоматологическая поликлиника» предлагает инновационный подход к коррекции нарушений прикуса

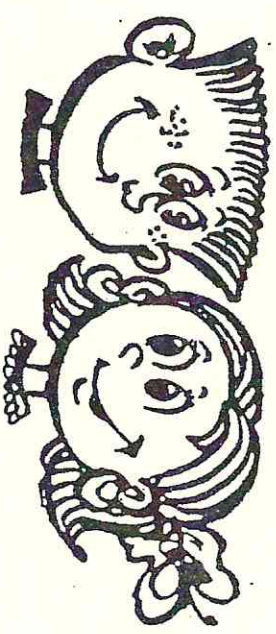
Мы используем самые щадящие и современные методы ранней коррекции прикуса, которые не причиняют вреда детской зубной эмали и позволяют решить все проблемы в период активного роста ребенка.

Превентивное лечение у детей от 3 до 10 лет у нас проводится с применением простых и эффективных средств миофункциональной коррекции - вестибулярных профилактических пластинок, силиконовых трейнеров, а для подростков предлагается современная альтернатива брекетам - система "Миобрейс".

Ротовое дыхание и избыточное напряжение подбородка и губ при глотании, а также привычка ребенка сосать палец, карандаш, прикусывать губы нарушают правильное формирование прикуса. Миофункциональная коррекция не только устраняет эти вредные факторы, но и способствует выравниванию зубных рядов, а также учит ребенка дышать носом, что позволяет нормализовать развитие зубочелюстной системы ребенка в целом. Правильная работа мышц обеспечивает высокую стабильность достигнутых результатов лечения.

Специальные игровые упражнения, а также персональный Дневник контроля выполняемых ребенком упражнений помогают сделать занятия регулярным и быстрее достичь хороших результатов лечения, а также улучшить осанку и речь ребенка.

НЕ ПРОСТО КРАСИВЫЕ ЗУБЫ - ГАРМОНИЯ ВНЕШНЕГО ОБЛИКА РЕБЕНКА!



- в) Упереться кончиком языка в правую и левую щеку, удерживая язык в таком положении несколько секунд.
 - г) Поднять язык вверх и кончиком языка движением от зубов назад попытаться достать мягкого неба.
 - д) С пипетки вырезать колечко диаметром 2 мм. Это колечко накладывается на кончик языка. Ребенка просят поднять кончик языка к верху и расположив колечко в переднем отделе твердого неба удерживать его там несколько секунд. При таком положении языка попросить ребенка проглотить слюну три раза. упражнение повторить 5 - 6 раз.
 - е) Цоканье языком - подражание звуку ударов копыт лошади 50 - 60 раз.
 - ж) Полоскание горла водой, что способствует расслаблению мышц и их массаж.
- Комплекс упражнений повторяется 2 - 3 раза в день до легкой усталости мышц.

МИОГИМНАСТИКА

ДЛЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЗУБНО - ЧЕЛЮСТНЫХ АНОМАЛИЙ

РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

**Выполнять 2-3 раза в день в течении
6-12 месяцев**

ОТКРЫТЫЙ ПРИКУС

Задачи:

1. Нормализация носового дыхания
2. Стимулировать мышцы, поднимающие нижнюю челюсть
3. Тренировка круговой мышцы рта
4. Упражнение для нормализации функции рта

1. а) Полное дыхание: продолжительный вдох через нос.

Во время вдоха живот надувается, затем расширяется грудная клетка. При выдохе (через нос) наоборот вначале уменьшается объем груди, затем втягивается живот.

б) Грудное дыхание: выдохнуть. Сделать продолжительный вдох через нос. В это время живот втягивается. При выдохе (через нос) - наоборот.

в) Брюшное дыхание: выдохнуть. Сделать продолжительный вдох через нос. В это время живот втягивается. При выдохе (через нос) - живот втягивается.

г) Ходьба в среднем темпе. Вдох и выдох только через нос. На три шага вдох, на четыре шага выдох. Через 3-4 дня продолжительность вдоха следует увеличить на один шаг.

д) Выдохнуть, нос зажать руками. Досчитать до 10, глубокий вдох, выдох.

е) Ребенок закрывает попеременно ноздри. Вдох 5 - 10 раз. Потом обеими ноздрями.

ж) Упражнение с плотками воды: выполняется в свободное время, во время удержания воды в полости рта у

ребенка чистое носовое дыхание.

2. Сжать зубы при их максимальном контакте, с усилием. Ребенок сжимает и разжимает зубы.

3. а) Сжать зубы и одновременно растянуть углы рта указательными пальцами обеих рук, следя за тем чтобы губы не выворачивались.

б) Губы вытянуть в трубочку и затем растягивать как при широкой улыбке.

в) При сомкнутых губах ребенок надувает щеки и надавливает на них руками, выпуская воздух через сжатые губы.

г) Ребенок дует на легко перемещаемый предмет (вата, бумага), постоянно отодвигая его дальше.

д) При сомкнутых губах накладываются на зубы сначала верхняя, потом нижняя губа.

е) Две крупных пуговицы диаметром 25 - 30 мм соединяют шнурком и располагают на расстоянии 15-18 см друг от друга. Одну пуговицу ребенок захватывает губами, а другую берет правой рукой и нагнетывает шнур. Повторить 10 раз.

ж) Произносить буквы А, О, У, И, Ы широко растягивая губы.

4. а) Максимально выгнуть язык и попытаться достать им кончик носа и подбородка.

б) Облизать верхнюю и нижнюю губу круговым движением от одного угла рта к другому. Теперь провести языком по передней поверхности зубов, как бы пересчитывая их.

Упражнения для нормализации функции носового дыхания

а) Полное дыхание: продолжительный вдох через нос. Во время вдоха живот надувается, затем расширяется грудная клетка. При выдохе (через нос) наоборот в начале уменьшается объем груди, затем втягивается живот.

б) Грудное дыхание: выдохнуть. Сделать продолжительный вдох через нос. В это время живот втягивается.

При выдохе (через нос) - наоборот.

в) Брюшное дыхание: выдохнуть. Сделать продолжительный вдох через нос. В это время живот выпячивается. При выдохе (через нос) - живот втягивается.

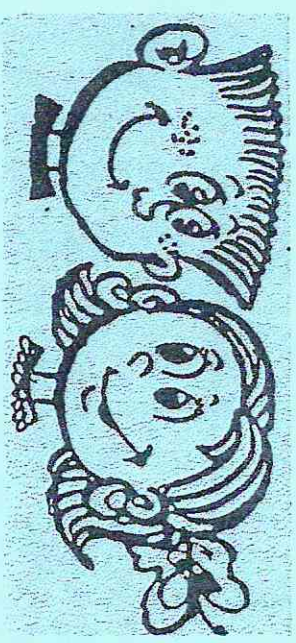
г) Ходьба в среднем темпе. Вдох и выдох только через нос. На три шага вдох, на четыре шага выдох. Через 3-4 дня продолжительность вдоха следует увеличить на один шаг.

д) Выдохнуть, нос зажать руками. Досчитать до 10.

Глубокий вдох, выдох.

е) Ребенок закрывает попеременно ноздри. Вдох 5-10 раз. Потом обеими ноздрями.

ж) Упражнение с гладком воды: выполняется в свободное время, во время удержания воды в полости рта у ребенка чистое носовое дыхание.



МИОГИМНАСТИКА

ДЛЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЗУБНО - ЧЕЛЮСТНЫХ АНОМАЛИЙ

РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

выполнять 2-3 раза в день в течении
6-12 месяцев

Дистальный прикус

Задачи:

1. Выпрямление позвоночника
2. Выдвижение нижней челюсти вперед
3. Тренировка круговой мышцы губ

1. Встать в плотную к стенке касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, головой. Голову и туловище держать прямо, плечи слегка отведены и чуть опущены, грудь развернута, лопатки примыкают к стене, живот подтянут, коленные суставы выпрямлены и удерживать принятое положение тела 5 мин.

2. а) Нижняя челюсть медленно выдвигается вперед до тех пор, пока режущие край нижних резцов не перекроют режущие край верхних резцов. В таком положении нижняя челюсть удерживается в течении 10 сек., а затем медленно устанавливается в исходное положение. Далее упражнение повторяется с поворотом головы вправо, влево.

б) Ребенок стоя запрокидывает голову и отводит назад руки и весь плечевой пояс. Затем медленно выдвигает нижнюю челюсть, так чтобы нижние резцы были впереди верхних. Через несколько секунд мышцы постепенно

расслабляются и челюсть медленно возвращается в исходное положение.

3. а) Сжать зубы и одновременно растянуть углы рта указательными пальцами обеих рук, следя за тем, чтобы губы не выворачивались.

б) Губы выгнуть в трубочку и затем растягивать как при широкой улыбке.

в) При сомкнутых губах ребенок надует щеки и надавливает на них руками выпуская воздух через сжатые губы.

г) Ребенок дует на легко перемещаемый предмет (вата, бумага), постоянно отодвигая его дальше.

д) При сомкнутых губах натягиваются на зубы сначала верхняя потом нижняя губа.

е) Две крупных пуговицы диаметром 25-30 мм соединят шнурком и располагают на расстоянии 15 - 18 см. друг от друга. Одну пуговицу ребенок захватывает губами, а другую берет правой рукой и натягивает шнур. Повторить 10 раз.

ж) Произносить буквы А, О, У, И, Ы широко растягивая губы.

Комплекс упражнений повторяется 2 - 3 раза в день до легкой усталости мышц.

Показания для посещения врача-ортодонта по возрастным группам.

4(5) - блет, временный прикус:

- 1) аномалии отдельных зубов лечению не подлежат;
- 2) аномалии прикуса, мезиальный, дистальный, открытый, глубокий (не всегда), перекрестный
- 3) профилактическое протезирование (более года до смены)
- Раннее ортодонтическое (временный прикус) лечение можно рекомендовать с учетом соматической, психической зрелости организма пациента.

Сменный прикус:

- 1) аномалии отдельных зубов:
 - травматическая окклюзия в области резцов (небно-расположенные)
 - выраженная протрузия верхних резцов
 - ретенция (по возрасту и рядом стоящим зубам)
 - диастема (при значительном дефиците места для боковых резцов)
 - Дефицит места для отдельных зубов
- 2) аномалии прикуса:
 - мезиальный, дистальный, открытый, перекрестный, глубокий травмирующий прикус
- 3) Профилактическое протезирование (постоянные зубы)

Не направлять :

- Прорезывание с небольшими отклонениями (небольшой поворот, язычное положение) нижних центральных и боковых резцов, при наличии пространства для саморегуляции - рекомендовать массаж, диету
- Вестибулярное прорезывание верхних боковых резцов и клыков, при наличии пространства для саморегуляции - рекомендовать массаж, диету
- Небольшие диастемы (при нормальном прикреплении уздечки) - прорежутся боковые резцы (клыки) и щель значительно уменьшится или закроется совсем.