

**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ Г. СЕМЕЙ
КАФЕДРА: СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН**

СРС

Миогимнастика в ортодонтии

**Выполнила: Жумаканова Т.М
Проверила: Калиева А.З
Специальность: Стоматология
Дисциплина: Профилактика стоматологических
заболеваний
Курс: №3 (307)
Семей 2017**

План

- I. Миогимнастика
- II. Эффективность и правила выполнения
- III. Миогимнастика при глубоком прикусе
- IV. Миогимнастика в открытом прикусе
- V. Миогимнастика для мышц языка
- VI. Заключение
- VII. Список литературы

Миогоимнастика в ортодонтии – это эффективный метод профилактики и коррекции зубочелюстных аномалий с помощью лечебной физкультуры.



Принцип лечения с помощью миогимнастики заключается в тренировке мышц, в результате которой происходит их нормальное функционирование.

Правила проведения К проведению упражнений предъявляются следующие требования:

- ❖ Мышцы должны сокращаться с максимальной амплитудой.
- ❖ Необходимо следить за тем. Чтобы интенсивность сокращения мышц была в физиологических пределах.
- ❖ Постепенное увеличение скорости и продолжительности сокращений.
- ❖ Между последовательными сокращениями необходимо делать паузу, равную продолжительности самого сокращения.
 - ❖ При каждом упражнении сокращения мышц необходимо повторить несколько раз, пока не появится легкая усталость.
- ❖ Наиболее эффективна миогимнастика для детей в возрасте от четырех до семи лет.



ЭФФЕКТИВНОСТЬ И ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ Положительный результат упражнений прямо зависит от уровня развития патологии, а также от регулярности и качества выполняемой гимнастики. К ней предъявляется следующий комплекс требований:

- Обязательно мышечное сокращение полости рта с максимальной возможной амплитудой.
- Важно учитывать то, что сокращения должны осуществляться в рамках физиологических пределов.
- Необходимо после каждого упражнения делать паузу, равную времени, затраченному на него. Сокращения должны повторяться до появления легкой усталости.

Миогимнастика при глубоком прикусе

Выполняется в положении стоя. Необходимо занести в направлении назад руки, а подбородок вверх. Находясь в таком положении постараться максимально выдвинуть нижнюю челюсть вперед, а затем вернуться в исходное положение.

Упражнение необходимо повторять от 10 до 15 раз три раза в день.

Через месяц упражнение немного видоизменяют: делают все точно также с той лишь разницей, что при выдвигании нижней челюсти, нижние передние зубы должны установиться впереди верхних.

Упражнение по Рубинову И. С., которое сводится к выполнению дозированных упражнений, длительностью от 3 до 5 минут, как открывание и закрывание рта без выдвигания нижней челюсти. Частота проведения упражнения до пяти раз в сутки.



Упражнения при открытом прикусе

Производить сжимание и разжимание зубов. Контроль силы мышечного сокращения осуществляется с помощью пальцев, прижатых к щекам у коренных зубов (в области жевательных мышц). Упражнение выполнять до тех пор, пока не появится ощущение усталости жевательной мышцы

Упражнение выполняется точно так же, как и предыдущее, но с сопротивлением. Указательным и средним пальцами правой руки, расположенными на нижних передних зубах, препятствовать поднятию нижней челюсти. На деревянный карандаш или палочку надеть резиновую трубочку и прикусывать передними зубами.





Миогимнастика для мышц языка

Упражнения, применяемые для коррекции смыкания губ:

- «Часики». **Плотно** сжав губы, совершать языком круговые движения поочередно под верхней и нижней губой.
- «Накажем непослушный язычок». Вытянутый язык разместить на нижней губе. Верхней губой, стараясь быстро сомкнуть губы, как бы шлепнуть по языку.
- «Красим потолок». Представить, что язык – это кисть, которой надо покрасить потолок. В роли потолка выступает небо. Покрасить потолок надо очень тщательно, ничего не пропуская.
- «Отбойный молоток». Язык надо прижать к небу широко открыв рот. Попытаться сомкнуть губы, издавая при этом звук молотка.

Заключение

Миогимнастика назначается лечащим врачом с целью профилактики и лечения разнообразных зубных аномалий. Характер описанных коррекционных мероприятий скорее лечебный, но стоматологи назначают гимнастику и с целью закрепления результата, для устранения вероятности рецидивов.

Спасибо за внимание



Александр Оми