

ПАМЯТКА

«Миогимнастика для профилактики патологии прикуса»

Миогимнастика — мощный биологический стимулятор роста кости. Однако лечебный эффект достигается тогда, когда мышечная нагрузка организована в виде физических упражнений и применяется целенаправленно для каждой группы мышц соответственно терапевтическим задачам.

Продолжительность урока миогимнастики составляет около 20 мин и состоит из трех частей:

- упражнения выполняются перед зеркалом;
 - упражнения необходимо выполнять в медленном темпе не менее 10-12 раз каждое;
 - упражнения должны выполняться каждый день по 2 раза - утром и вечером - под контролем старших.
- после завершения урока ребенок должен испытывать легкое утомление;
 - гимнастика должна проводиться не менее 3 месяцев.

Рекомендуется завершать гимнастику полосканием горла теплым отваром ромашки или шалфея

Комплекс упражнений для мышц, поднимающих нижнюю челюсть



1. Плотно сжать зубы и губы.
Установить подушечки пальцев на область углов нижней челюсти (моторные точки, особенно жевательных мышц). Не разжимая губы и зубы, ритмично напрягать и расслаблять жевательные мышцы.
2. Положить указательные и средние пальцы обеих рук на боковые зубы нижней челюсти с двух сторон. Затем, закрывая рот, давить пальцами на нижнюю челюсть, противодействуя закрыванию рта.
3. Интенсивно сдавливать полоску резины или ластика жевательными зубами (в течение 1 мин), то сжимая ее со всей силой, то полностью расслаблять мышцы.



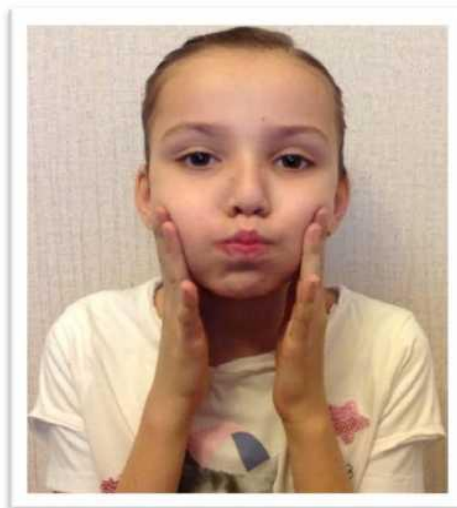
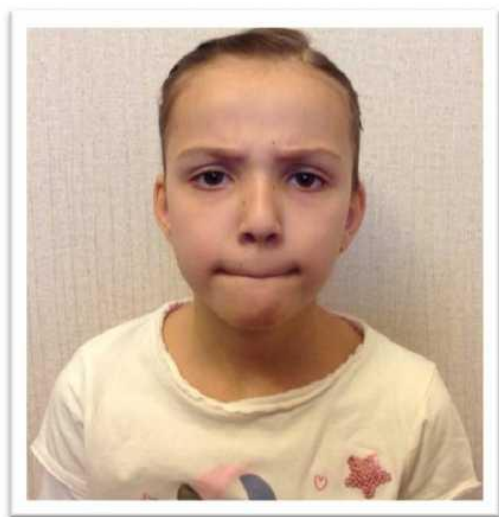
4. Поочередно осуществлять круговые движения нижней челюсти (сначала по часовой стрелке, затем против).

Комплекс упражнений для повышения тонуса мышц, окружающих ротовое отверстие

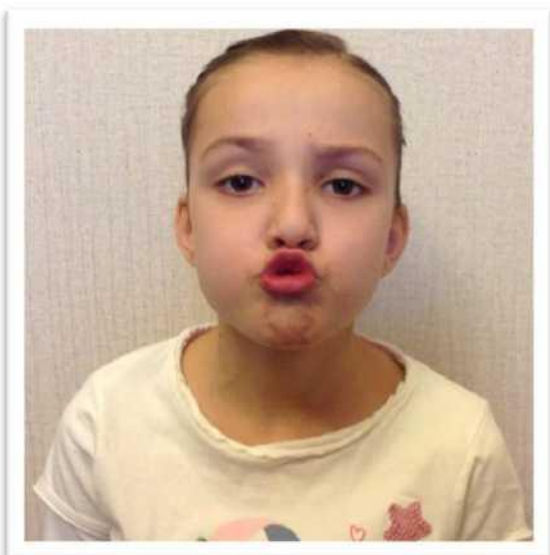
1. Губы сомкнуть, вытянуть, изобразив рупор, перемещать влево и вправо.
2. Губы плотно сомкнуты и вытянуты вперед. Зубы разомкнуты. Упереться языком во внутреннюю поверхность губ и делать круговые движения по верхней и нижней губе, оказывая сопротивление.



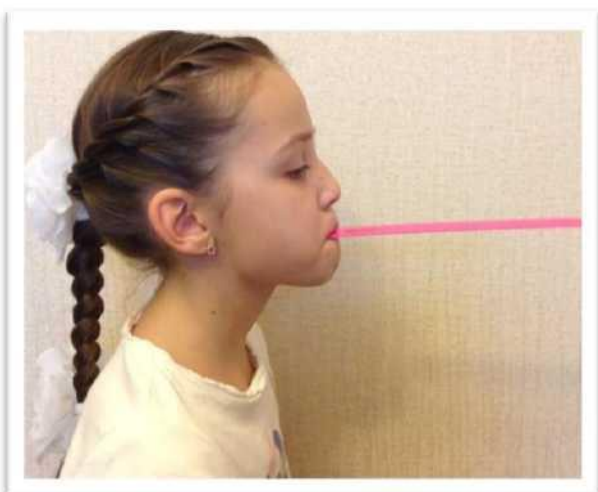
3. Согнутыми мизинцами развести углы рта в стороны, пытаться сомкнуть губы, одновременно растягивая углы рта мизинцами.



4. Губы сомкнуть, щеки надуть и медленно выдавливать воздух кулаками через сжатые губы.



4. Губы сомкнуть, вытянуть вперед трубочкой и произносить звук "фу".

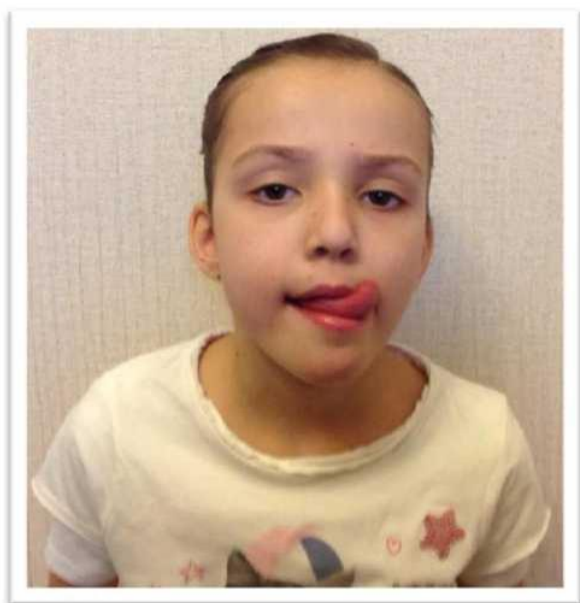


5. Захватить губами линейку и удерживать ее в горизонтальном положении. Продолжительность упражнения постепенно увеличивать от 30 секунд до 2 минут.

Комплекс упражнений для тренировки мышц



1. Сжать губами кончик карандаша и рисовать в воздухе буквы и разные фигуры (квадрат, круг и т.д.)



2. Высунуть язык и облизать губы при открытом и полуоткрытом рте.

3. Поднять кончик язычка к верхним резцам и, упираясь в них, провести по твердому и мягкому нёбу.

4. Щелкнуть языком. Произнести звуки "т-к", "рт-рт", "д-д-д".