

МАЭСТРО
ОРТИС
ОТКРЫВАЕТ
МИОЦИРК



Санкт-Петербург
Ортодонтический центр «ДентИдеал»
2003

АВТОРЫ:
Н.М.ШУЛЬКИНА
Т.В.СМЫКУНОВА

ХУДОЖНИК:
О.В.АНЦИФЕРОВА

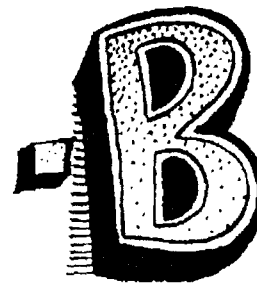


Книгой «Маэстро Ортис открывает миоцирк» мы надеемся пробудить интерес наших маленьких пациентов к занятиям миогимнастикой, которая необходима ребенку в раннем возрасте, а также помочь их родителям и лечащим врачам-ортодонтам.

Для подбора упражнений использовались книги «Профилактика зубочелюстных аномалий» Ф.Я. Хорошилкиной, Ю.М. Малыгина, С.Х. Агаджаняна и «Пособие по ортодонтии» В.А. Дистеля, В.Г. Сунцова, В.Д. Вагнера. Выражаем благодарность авторам этих книг.

Н.М.Шулькина,
доцент Санкт-Петербургского
государственного медицинского
университета им. акад. И.П.Павлова

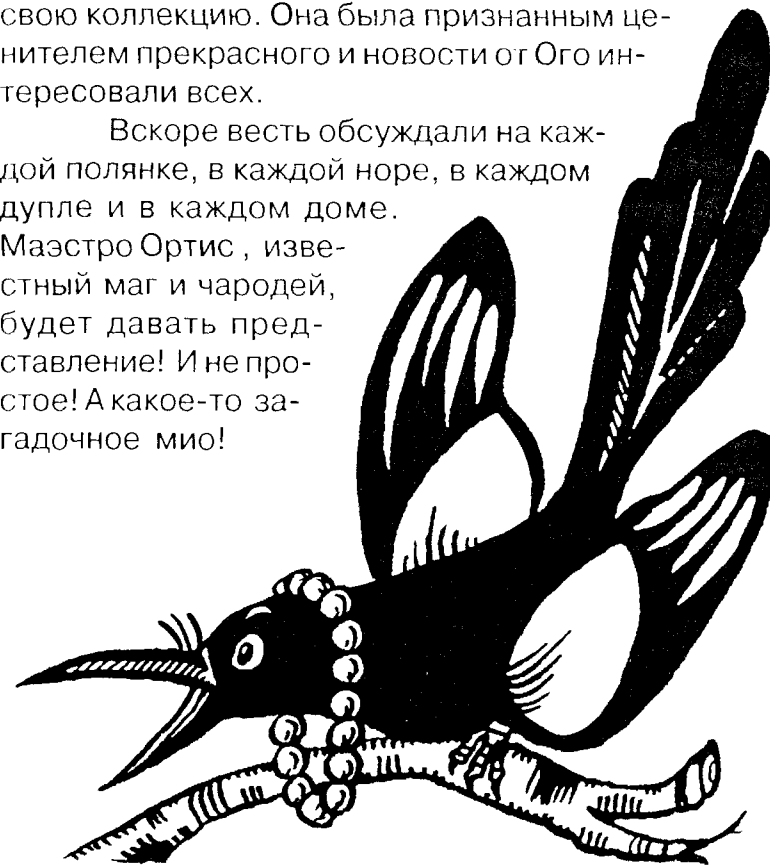
© Ортодонтический центр
«ДентиДеал» 2003 г.

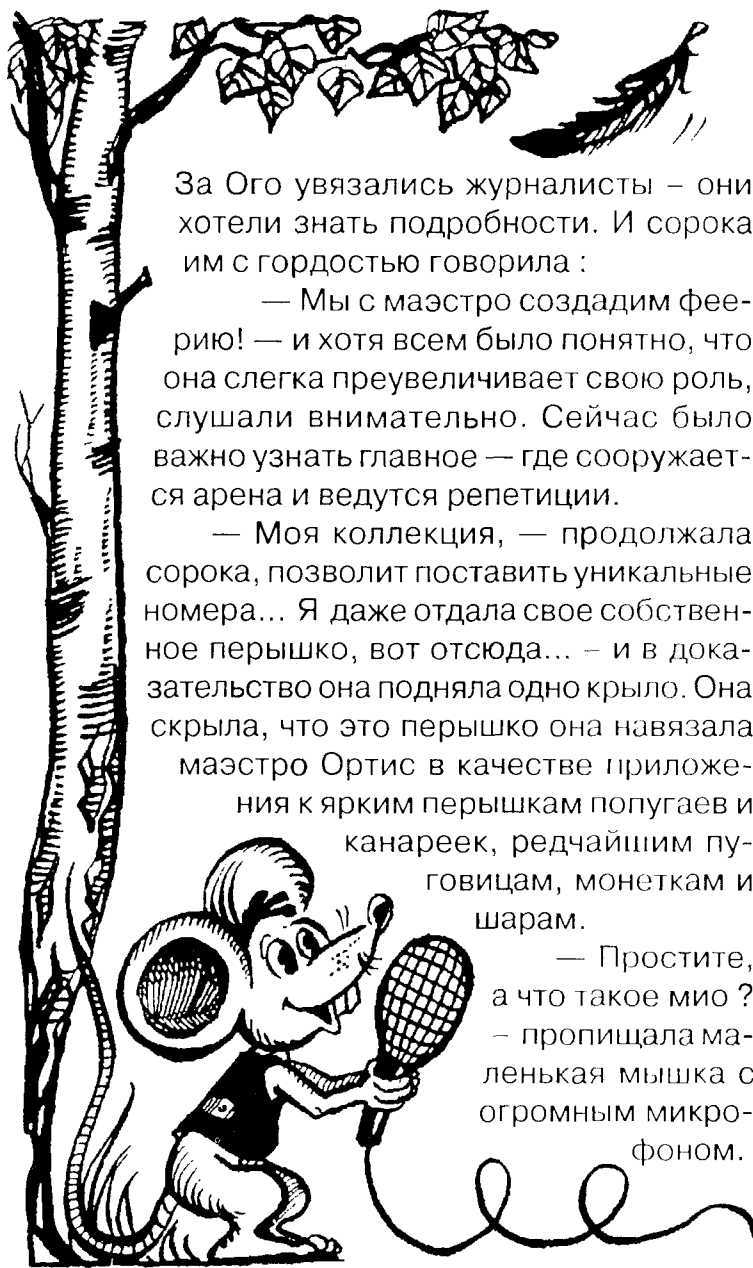


ы слышали — маэстро Ортис открывает миоцирк! Маэстро Ортис открывает миоцирк! — перелетая с дерева на дерево, общалась обитателям страны Ортодонтии сорока по кличке Ого. Ого ее прозвали за то, что завидев что-нибудь красивое и блестящее, она всегда восклицала «Ого!» и стремилась всеми правдами и неправдами завладеть интересующим ее предметом, чтобы пополнить свою коллекцию. Она была признанным ценителем прекрасного и новости от Ого интересовали всех.

Вскоре весть обсуждали на каждой полянке, в каждой норе, в каждом дупле и в каждом доме.

Маэстро Ортис, известный маг и чародей, будет давать представление! И не простое! А какое-то загадочное мио!



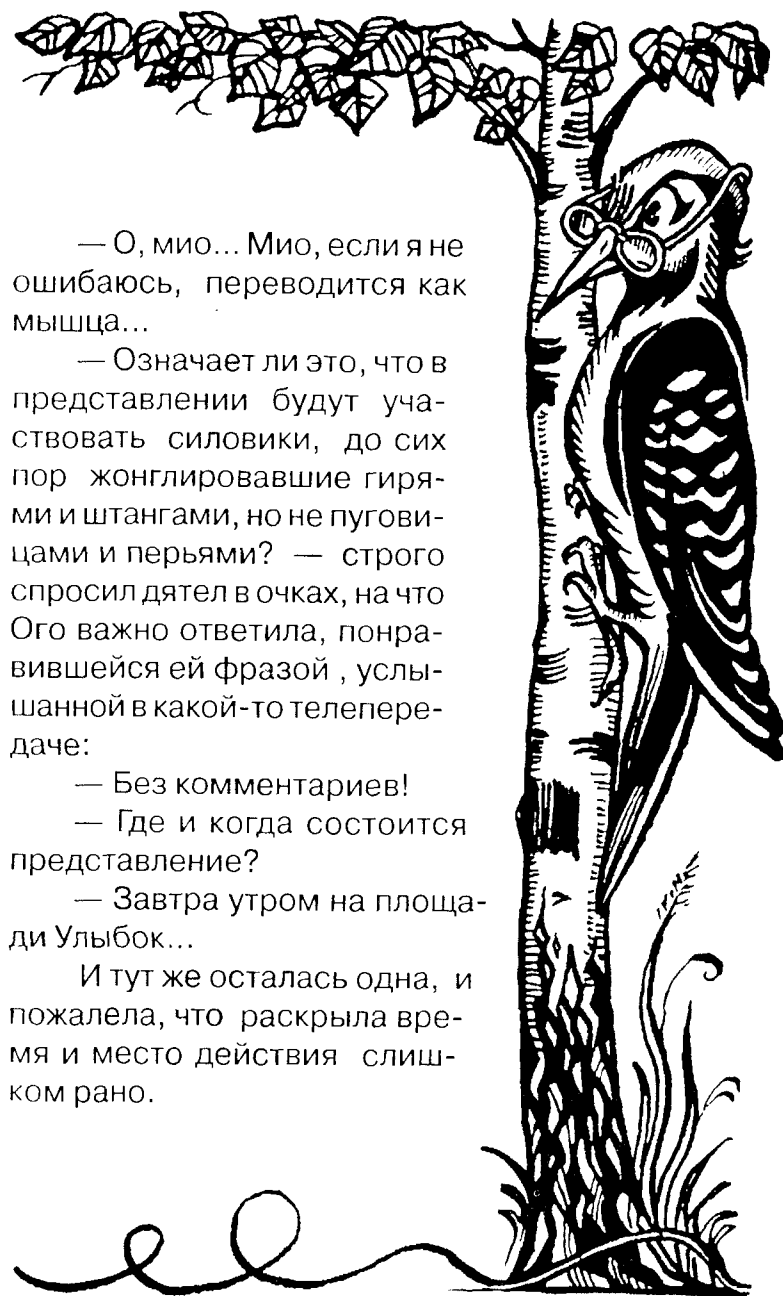


За Ого увязались журналисты – они хотели знать подробности. И сорока им с гордостью говорила :

— Мы с маэстро создадим феерию! — и хотя всем было понятно, что она слегка преувеличивает свою роль, слушали внимательно. Сейчас было важно узнать главное — где сооружается арена и ведутся репетиции.

— Моя коллекция, — продолжала сорока, позволит поставить уникальные номера... Я даже отдала свое собственное перышко, вот отсюда... — и в доказательство она подняла одно крыло. Она скрыла, что это перышко она навязала маэстро Ортис в качестве приложения к ярким перышкам попугаев и канареек, редчайшим пуговицам, монеткам и шарам.

— Простите, а что такое мио? — пропищала маленькая мышка с огромным микрофоном.



— О, мио... Мио, если я не ошибаюсь, переводится как мышца...

— Означает ли это, что в представлении будут участвовать силовики, до сих пор жонглировавшие гири и штангами, но не пуговицами и перьями? — строго спросил дятел в очках, на что Ого важно ответила, понравившейся ей фразой, услышанной в какой-то телепередаче:

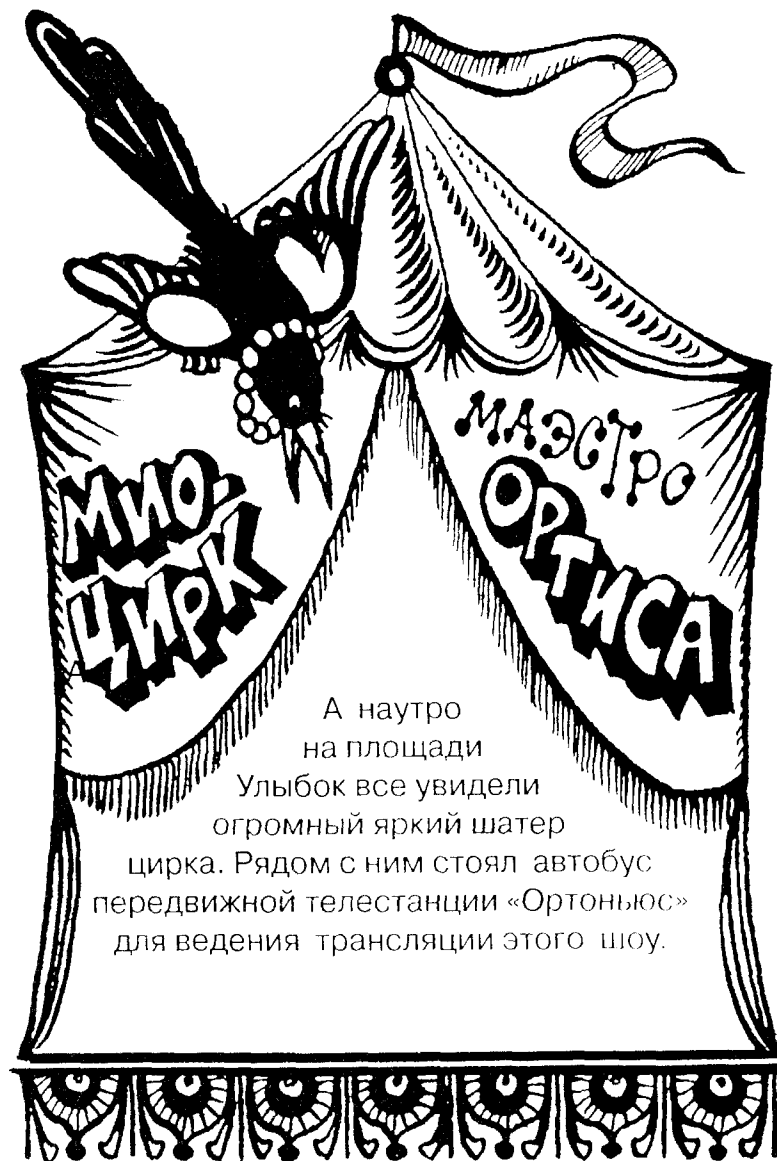
— Без комментариев!

— Где и когда состоится представление?

— Завтра утром на площади Улыбок...

И тут же осталась одна, и пожалела, что раскрыла время и место действия слишком рано.

За оставшиеся день, вечер и ночь новость вышла за пределы страны Ортодонтии.



А наутро
на площади
Улыбок все увидели
огромный яркий шатер
цирка. Рядом с ним стоял автобус
передвижной телестанции «Ортоныйс»
для ведения трансляции этого шоу.

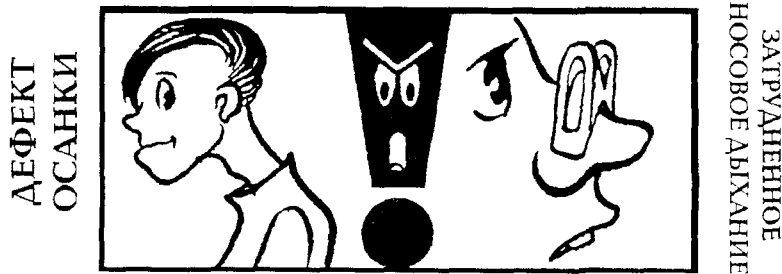
Здесь маэстро Ортис рассказывал ведущему о том, что стало основой подготовленного им представления:



— Для формирования правильного прикуса и исправления проявившихся аномалий я рекомендую делать специальную гимнастику, но, к сожалению, многим она кажется бесполезной и скучной, а ведь это не так. Начнем с пользы, а веселье вы увидите на арене. **Итак, миогимнастика — это упражнения для мышц**, окружающих зубные ряды. Назначение тех или иных упражнений зависит от вида аномалий, выявленных у детей. Для применения этого метода лечения наиболее подходящим я считаю возраст от 3 до 7 лет. В некоторых случаях ее элементы используются и в старшем возрасте.

Сразу замечу, что непременным условием нормального развития зубочелюстной системы является **правильная осанка**. При ее дефектах миогимнастику необходимо применять с комплексом физических упражнений, устраняющих дефекты осанки.

Кроме этого, надо убедиться в том, что у ребенка **не затруднено носовое дыхание** в связи с ЛОР-заболеванием. Ротовое дыхание наиболее распространено у маленьких детей, и эта привычка чревата не только развитием неправильного при-



куса, но и неблагоприятными последствиями для всего организма – частыми простудными, инфекционными и ЛОР-заболеваниями. Должен сообщить вам, что нос является фильтром для вдыхаемого воздуха, который не только очищает его, но и согревает. **Для нормализации дыхания** подойдут самые простые упражнения — чаще дышать носом, но по особой методике.

Всем без исключения рекомендую **укреплять круговую мышцу рта**. Это позволяет предотвратить деформацию верхней челюсти при ротовом дыхании, поможет правильно сформировать зубные дуги и сделает лицо ребенка подвижным и привлекательным.

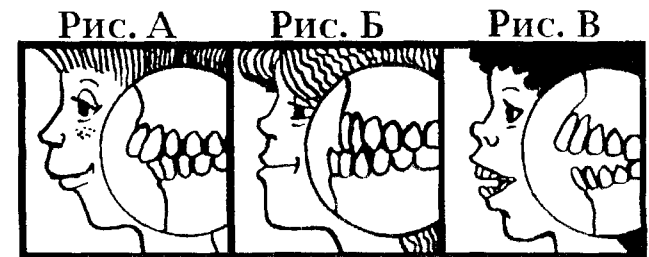
Тренировка мышц языка позволит научить его всегда быть в нормальном положении и исправит неизбежные при этом дефекты речи. В спокойном состоянии кончик языка должен находиться на небе. Так он не будет мешать правильному прорезыванию зубов. Вредные привычки частенько балуют язык и он совсем не знает где его место. Но мы-то знаем и должны помочь найти его и взамен получить ровные зубы и ясную четкую речь.

Непременно надо **активировать мышцы, выдвигающие нижнюю челюсть** тем детям, которые выросли на искусственном вскармливании без постоянной жевательной нагрузки, что формирует дистальный и глубокий прикус (рис. а). Упражнениями мы можем остановить этот процесс и даже повернуть его вспять.

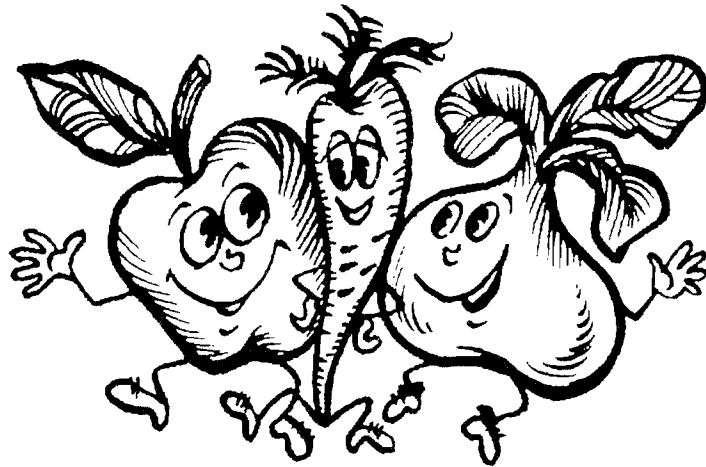
Реже бывает наоборот, когда **необходимо развивать верхнюю челюсть** и сдерживать развитие нижней, чтобы задержать формирование мезиального прикуса (рис б).

В этих упражнениях нужно быть очень настойчивыми и трудолюбивыми.

Упражнения на сжатие. Они особенно необходимы, когда отсутствует контакт между верхними и нижними зубами. Мы называем это открытым прикусом (рис в).



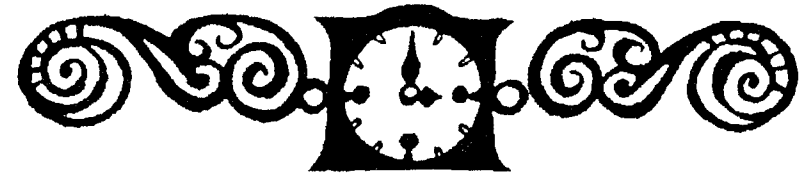
Кроме специальных упражнений прописываю всем детям жевать почаще яблоки, репку, морковку. Это хороший массаж для десен и прекрасное профилактическое средство для формирования правильного прикуса



И не забудьте — лечиться надо весело!

Электронная бегущая строка над входом в цирк сообщала: «Внимание! Остановите свои часы! Купол сжимает время! Механизм может не выдержать!». Маэстро Ортис объяснял телезрителям, почему ему понадобилось сжимать время:

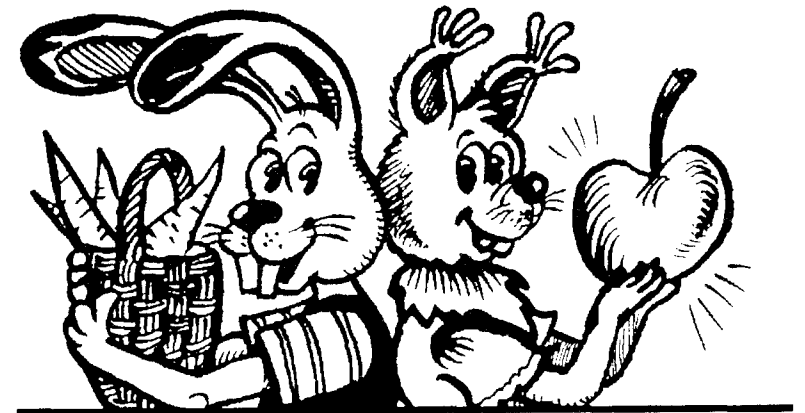
— Сегодня я хочу показать не столько забавные трюки, сколько их результат, для этого мне и понадобился ускоренный режим. Десять минут представления будут равны одной неделе.



С этими словами он снял свои часы и вышел на арену, в море музыки и света.

В блестящем цилиндре и серебряном плаще с золотыми пряжками маэстро Ортис был великолепен. Он снял цилиндр — из него выпрыгнул кролик с корзинкой моркови, которую он поставил у края арены, раскланялся и широко улыбнулся, так, что все увидели его выступающие вперед передние зубы.

Взмах рукой, и из под плаща маэстро появилась белочка, в улыбке которой ортодонтыне, внимательные к зубам зрители, обнаружили нарушение прикуса. В лапках она держала огромное яблоко.



Но тут сверху посыпались яркие, отливающие перламутром пуговицы, в воздухе повисли, медленно спускаясь, разноцветные перышки, сверкая лопастями планировали вертушки, а на связке воздушных шаров приземлилась сорока Ого.



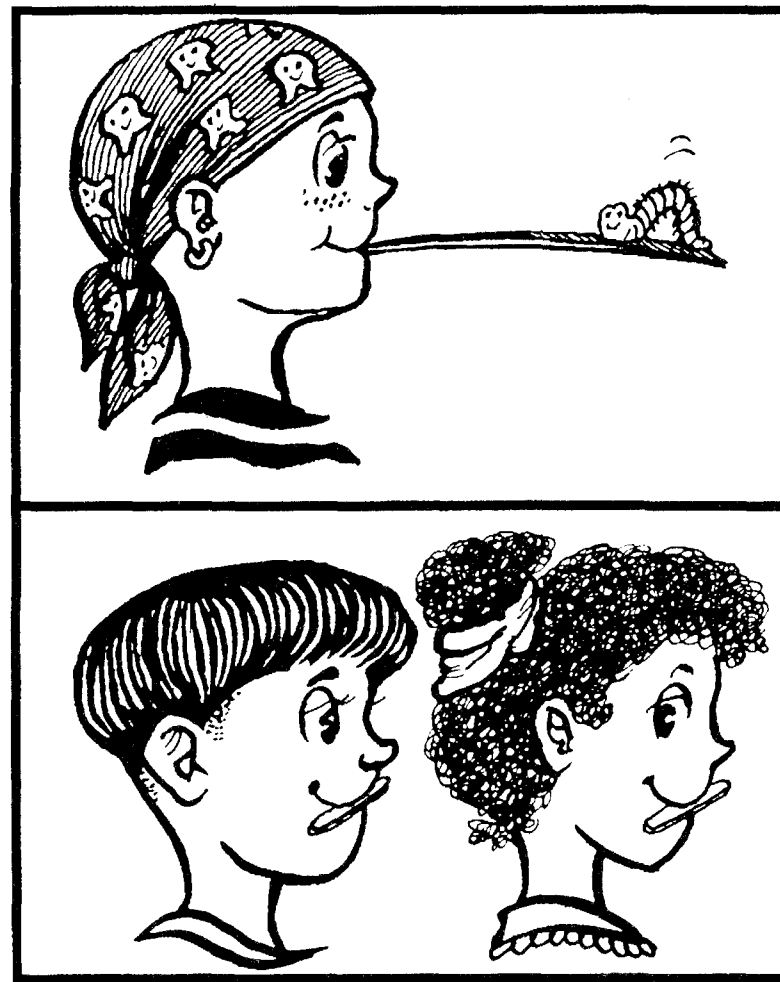
— Мой ассистент! — представил ее зрителям маэстро. Сейчас Ого выберет среди вас добровольцев, согласных принять участие в представлении вместе с моими маленькими артистами – кроликом и белочкой. Наша задача – показать, что волшебству подвластен каждый, даже неподготовленный пациент..., простите, зритель. Зал зааплодировал его оговорке – здесь каждый знал, что маэстро Ортис прежде всего врач-ортодонт.

Сверкая бусами, скакала между рядов Ого, на арену один за другим спускались мальчики и девочки, постарше и помладше. С кем-то затеялся спор, и сорока, кося глазками и взмахивая крыльями стрекотала: - Только до двенадцати лет, где ваши молочные зубы? О, у Вас очаровательные брекетты... Позвольте взглянуть на ваш аппаратик...



На арене тем временем продолжалось действие. Маэстро Ортис разделил вышедших к нему детей на группы.

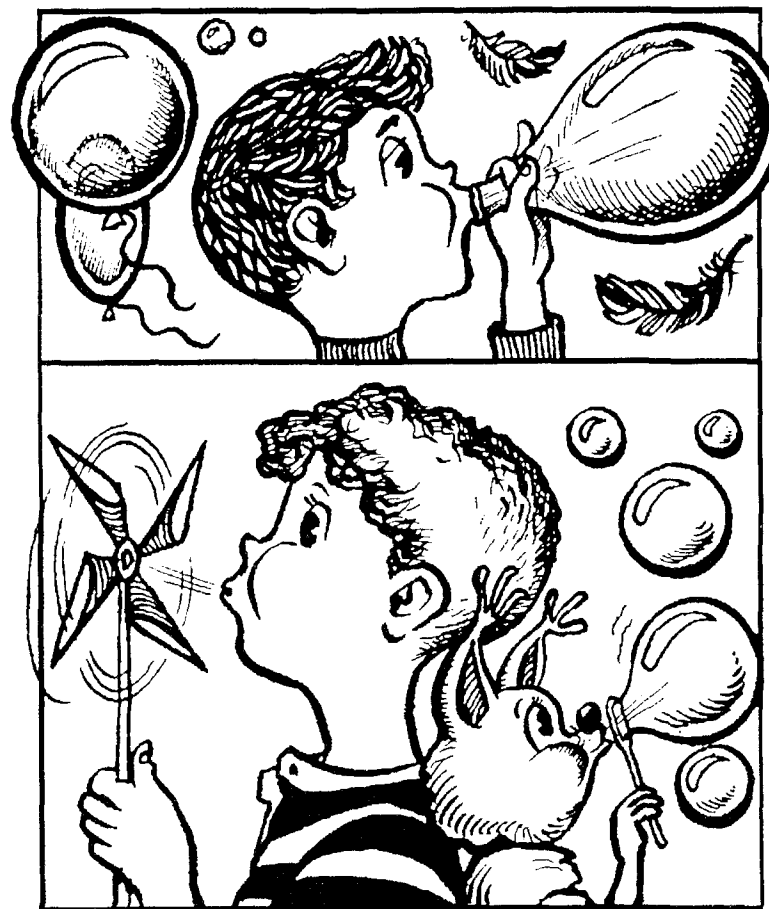
Со словами маэстро — **Укрепляем круговую мышцу рта!** — двинулась группа, часть которой удерживала между сомкнутыми губами линейки и палочки от мороженого.



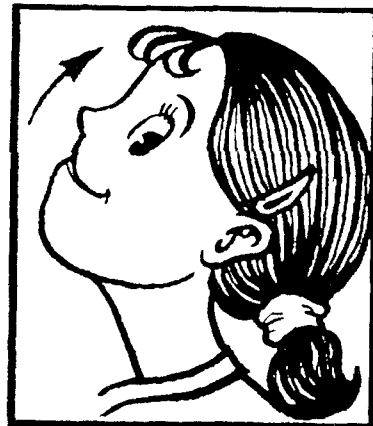
Другие малыши, разбившись на пары, пытались вытянуть за привязанную нитку из сомкнутых ртов друг у друга пуговицу, заложенную между губами и зубами.



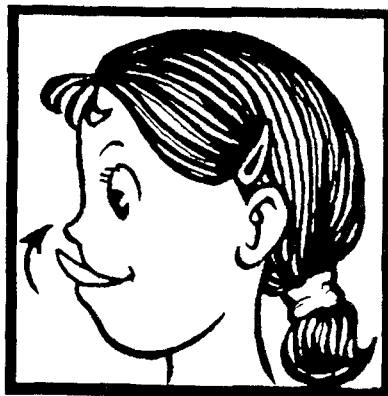
Остальные изо всей силы дули на сверкающие лопасти вертушки. Разноцветные перышки, воздушные шары взмывали вверх от сильного дуновения и медленно опускались, но маленькие артисты дули и дули на них не давая им упасть. Завершала эту группу белочка, выдувая радужные мыльные пузыри, которые взмывали вверх и тихо оседали в зрительном зале.



— **Активируем мышцы, выдвигающие нижнюю челюсть!** Нижними зубами закусываем верхнюю губу. Держим по 20-40 секунд три круга! Голову назад! — и кролик повел малышей вдоль арены.



Через три круга все участники первой группы отвели руки назад, удерживая ими палочки с цветными хвостиками, которые им выдала Ого.



— Достали языком кончик носа! Еще раз!

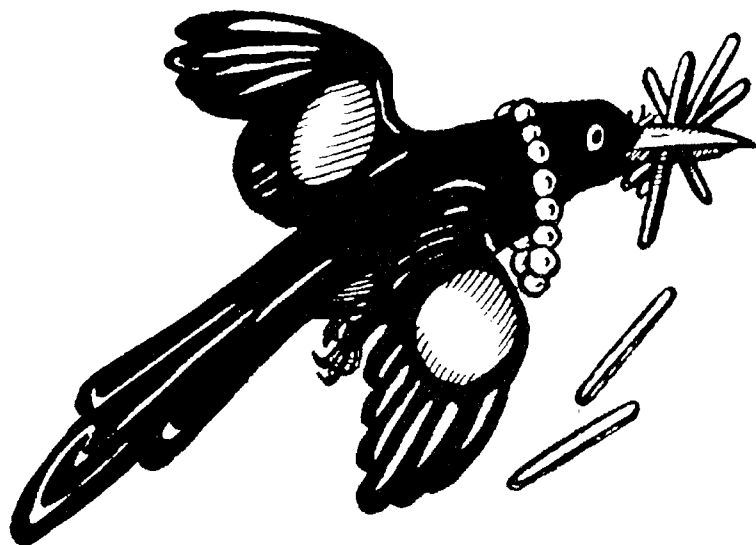
— **Развиваем верхнюю челюсть!** Цокаем языком, приучая спинку языка прижиматься к небу. Это будет стук копыт (в это время из-за кулис вывели деревянную лошадку с роскошной гривой и для нее нашелся маленький всадник). Зал изумился, увидев, как под цоканье лошадка из деревянной превращается в живую.



— Ого, дайте детям волшебные пластинки!

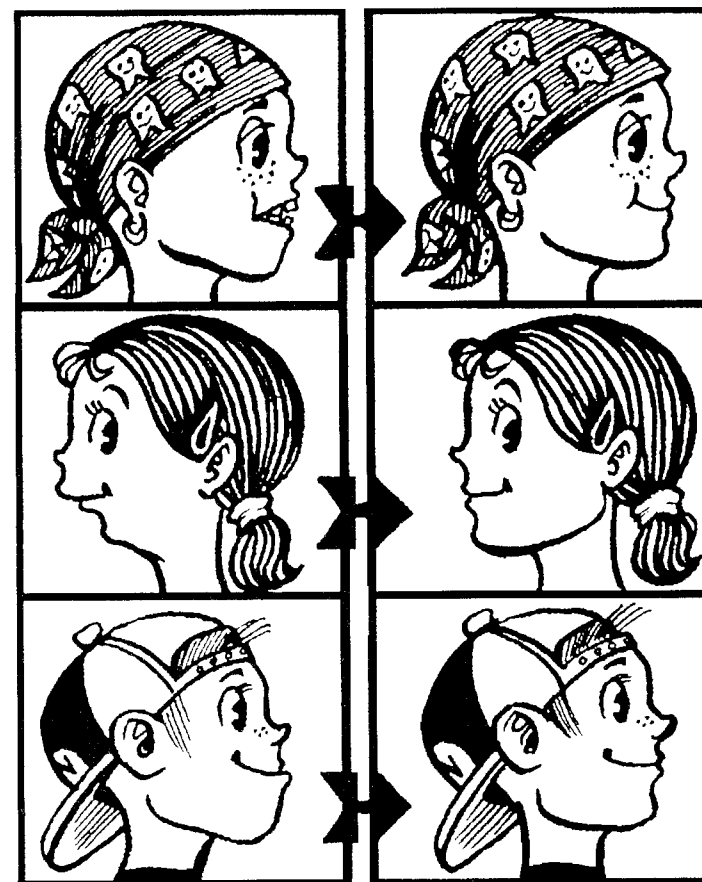
Сорока махнула крылом, рассыпала веером разноцветные шпатели, которые в этот же миг оказались между зубами у нескольких добровольных артистов. Маэстро подошел к каждому из них и легким движением руки поставил их челюсти так, что нижние зубы получили направление к языку, а верхние — вперед, шепнув при этом:

«Держите крепко шпатель от одной до четырех минут! Ого вам поможет.» И действительно, Ого взлетела над ними и непрерывно подавала им новые шпатели и ставила их в положение, заданное маэстро Ортис.



А на огромных, плавающих под куполом экранов зрители могли наблюдать, как укрепляются мышцы, меняется положение челюстей и зубов всех участников представления.

ДО **ПОСЛЕ**
ПРЕДСТАВЛЕНИЯ **ПРЕДСТАВЛЕНИЯ**



Телекамеры «Ортоныйос» были подключены к этим экранам. У телестанции было эксклюзивное право на запись и подробные комментарии маэстро Ортиса. И если все пришедшие на представление увидели, какой веселой может быть миогимнастика и какими впечатляющими могут быть ее результаты, то телезрители получили много дополнительной информации благодаря научным комментариям маэстро.

Но еще больше повезло тебе, читателю этой книжки. Потому что маэстро Ортис открывает школу циркового мастерства. И все упражнения для тех, кто хочет выходить вместе в нем на арену, здесь — на следующей странице!



Для нормализация функции дыхания

№ 1 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.

№ 2 Грудное дыхание. Выдохнуть. Сделать продолжительный вдох через нос. В это время грудная клетка расширяется, а живот втягивается. При выдохе (через нос) — наоборот.

№ 3 Брюшное дыхание. Выдохнуть. Сделать продолжительный вдох через нос. В это время живот выпячивается. При выдохе (через нос) — живот втягивается.

№ 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 счет (5,6 и т.д.).

№ 5 Вдох и выдох одной ноздрей. Вдыхать и выдыхать поочередной одной ноздрей (вторую ноздрю плотно прижать пальцем).

№ 6 Сосчитать до 5. Выдохнуть. Нос зажать пальцами. Медленно вслух считать до 5, затем сделать глубокий вдох и выдох через нос.

Для укрепления круговой мышцы рта

№ 7 Пуговица. Большую пластмассовую плоскую пуговицу горизонтально положить между губами и удерживать ее сначала в течение 1 минуты, затем до 3-5 минут. Следить, чтобы зубы не участвовали в этом упражнении!

№ 8 Линейка. Зажать губами край линейки длиной 8 – 10 см. и удерживать ее в горизонтальном положении. Затем положить какой-нибудь груз. Увеличивать его количество.

№ 9 Ватные валики. Небольшие ватные валики заложить в область переходной складки преддверия полости рта по обе стороны от уздечки верхней губы. Сомкнуть губы и произнести «б», «м», «п». Повторять неоднократно.

№ 10 Две пуговицы. Две плоские пуговицы диаметром 25-30 мм соединяют шнурком на расстоянии 15-18 см друг от друга. Одну пуговицу расположить между губами и зубами, сомкнуть губы и натянуть шнур. 2-3 раза в день по 10 раз.

№ 11 Вестибулярная пластинка. Вестибулярную пластинку вложить в преддверие полости рта и за кольцо вытягивать ее вперед, удерживая сжатыми губами. (2раза в день по 5-15 раз).

№ 12 Воздух. Сомкнуть губы, надуть воздух под верхнюю губу, затем под нижнюю губу.

№ 13 Вода. Набрать в рот воды, сомкнуть губы, заполнить водой пространство под верхней губой, затем под нижней губой.

№ 14 Перышко. Подвесить перышко и дуть на него.

№ 15 Вертушка. Дуть на вертушку так, чтобы ее лопасти вращались как от ветра.

№ 16 Мыльные пузыри. Выдувать мыльные пузыри. Большие, красивые, в большом количестве.

№ 17 Воздушный шар. Надувать воздушные шары по 5-10 штук утром и вечером (можно использовать один).

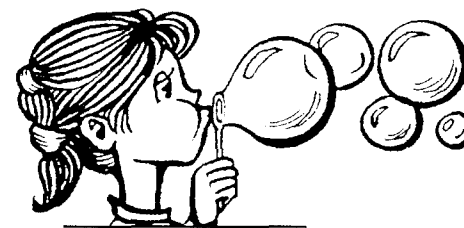
№ 18 Щеки. Губы сомкнуть, надуть щеки, медленно кулаками выдавить воздух через сжатые губы.

№ 19 Перед зеркалом 1) Губы вытянуть вперед, сомкнуть, изобразить трубочку, широко растянуть.

2) Губы вытянуть вперед, сомкнуть, изобразить рупор, хоботок.

3) Губы сомкнуть, затем перемещать их поочередно вправо и влево.

4) Согнутые мизинцы вложить в углы рта, губы не смыкать, пальцы слегка развести в стороны, губы сомкнуты.





Для тренировки мышц языка

№ 20 Часики. Рот открыт, языком совершать медленные круговые движения по верхней губе, затем по нижней губе.

№ 21 Накажем непослушный язычок. Положить язык на нижнюю губу, шлепать по нему верхней губой.

№ 22 Будем красить потолок. Красить комнаты пора, пригласили маляра, он приходит в старый дом с новой кистью и ведром. Ваши язычки—кисть, твердое небо — потолок...

№ 23 Отбойный молоток. Издавать звуки дддд... с короткими перерывами.

№ 24 Всадник. Сесть верхом на стул и, широко открывая рот, цокать языком.

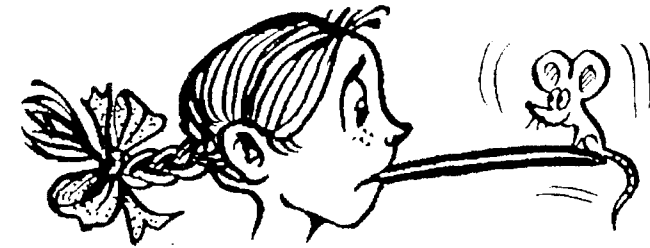
№ 25 Язык, замри! Язык поднять вверх, прижать к переднему участку твердого неба в области небных складок. Сжать зубы, проглотить слюну, фиксируя положение языка.

№ 26 Акробат. Кончик языка поднять вверх, расположить его у переднего участка твердого неба, переместить язык по своду твердого неба максимально назад к мягкому небу.

№ 27 Счетовод. Кончик языка поднять вверх, расположить его у переднего участка твердого неба. Перемещать язык по небной поверхности зубов, как бы пересчитывая их.

№ 28 Полоскание. Набрать в рот воды, запрокинуть голову, открыв рот, и выдыхать воздух так, чтобы в горле бурлила вода.

№ 29 Зевание. Просто зевать, зевать и зевать.



Для мышц, выдвигающих нижнюю челюсть.

(Дистальный прикус или смещение верхнего переднего ряда зубов вперед или смещение нижнего зубного ряда назад)

№ 30 Выдвинуть и удержать. Нижнюю челюсть медленно выдвигать до тех пор, пока режущие края нижних резцов не установятся впереди верхних. В таком положении нижнюю челюсть удерживать 10 секунд, затем медленно установить в исходное положение, постепенно увеличивать время до 60 секунд.

№ 31 Повороты головы. Предыдущее упражнение выполнять с поворотом головы сначала вправо, затем влево. Нагрузка увеличивается при выполнении упражнения стоя. Голову слегка запрокидывают назад, нижнюю челюсть медленно выдвигают вперед до тех пор, пока нижние резцы установятся впереди верхних.

№ 32 Вестибулярная пластинка. Вестибулярную пластинку вкладывают в преддверие полости рта, пальцем правой руки ее вытягивают вперед за кольцо и удерживают сжатыми губами.

№ 33 Полоска бумаги. Проложить между губами сложенную вдвое полоску бумаги и сжать

губы. Бумагу удерживать до 30 — 50 минут. В это время можно читать, рисовать, смотреть телевизор.

№ 34 Линейка. Зажать губами край линейки, длиной 6 — 12 см. и удерживать ее в горизонтальном положении. Положить какой-нибудь груз, постепенно увеличивая его.

№ 35 Ватные валики. Небольшие ватные валики закладывают в области переходной складки преддверия полости рта по обе стороны от уздечки верхней губы. Сомкнуть губы и произнести слова «бабушка, мама, папа».

№ 36 Ритм. Ритмично двигать нижней челюстью вперед-назад на счет 1- 2.

Для мышц, поднимающих нижнюю челюсть

(Открытый прикус или отсутствие контакта между верхними и нижними зубами, чаще всего в области передних зубов)

Упражнения выполняются в медленном темпе, на счет 1- 2 – 3 – 4 от 5 до 10 повторений

№ 37 Давление. Губы сомкнуты, зубы сжаты. Усилить давление на зубы сокращением жевательных мышц.

№ 38 Сопротивление. Открыть рот, расположить указательные и средние пальцы на зубах и боковых участках нижней челюсти. Закрывать рот, оказывая сопротивление давлением рук.

№ 39 Деревянная палочка. На деревянную палочку надеть резиновую трубку, проложить ее между боковыми зубами и удерживать в таком положении. Сжимать и разжимать зубы, постепенно перемещая палочку по зубному ряду.

При смещении нижней челюсти в сторону

(Перекрестный прикус, или смещение средней линии между центральными резцами, асимметрия лица)

№ 40 Удержание. Максимально открыть рот, переместить нижнюю челюсть в правильное положение, сомкнуть зубы и удерживать в этом положении нижнюю челюсть 5 секунд, затем 10 секунд, 20 секунд и так до 60.

№ 41 Ритм. Предыдущее упражнение делать без удержания, ритмично на счет 1 – 2.

Для развития нижней челюсти

(Глубокий прикус или верхние передние зубы перекрывают нижние почти полностью)

№ 42 Удержание. Нижнюю челюсть медленно выдвигать вперед до тех пор, пока режущие края нижних резцов не установятся впереди верхних. в таком положении нижнюю челюсть удерживать 10 секунд, затем медленно установить в исходное положение.

№ 43 Деревянная палочка. На деревянную палочку надевают резиновую трубку, прокладывают между передними зубами, сжимают и разжимают зубы.

Для развития верхней челюсти

(Мезиальный прикус или чрезмерный рост нижней челюсти, задержка роста верхней челюсти)

№ 44 Давление. Кончиком языка давить на небные поверхности верхних передних зубов до усталости мышц (3 – 5 мин.)

№ 45 Удержание. Зажать верхними фронтальными зубами резиновую трубку, проложить ее между боковыми зубами и удерживать в таком положении.

тальными зубами нижнюю губу, удержать, затем отпустить ее.

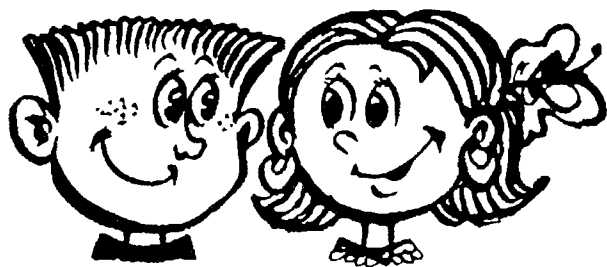
№ 46 Зуб на зуб. Открыть рот, медленно закрывать его, смещая нижнюю челюсть назад и устанавливая передние зубы в краевом смыкании. Нижнюю челюсть удерживать в этом положении 4 – 8 секунд.

№ 47 Акробат. При слегка запрокинутой голове попеременно открывать и закрывать рот, при закрывании рта кончиком языка пытаться достать задний край твердого неба.

№ 48 Шпатель. Между зубными рядами помещают шпатель (ширина его равна ширине верхних резцов). Прикусить шпатель так, чтобы оказывать давление на небные поверхности верхних зубов и способствовать их отклонению в вестибулярном направлении, нижних резцов в язычном.

Примечание:

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



НАЗНАЧЕНИЯ

ВРАЧ _____

№ упражнения _____

Режим проведения _____

№ упражнения _____

Режим проведения _____

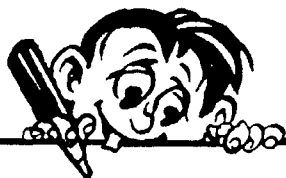
№ упражнения _____

Режим проведения _____

№ упражнения _____

Режим проведения _____





ДНЕВНИК ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО МИОГИМНАСТИКЕ

№ п. Днев.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

V - так отмечать выполнение упражнений