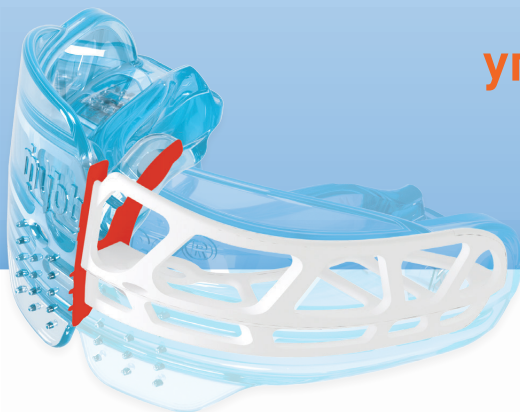


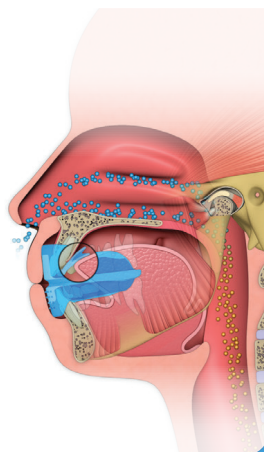
Миофункциональное лечение с капами Myobrace

Тетрадь
упражнений



Myobrace - это система кап, предназначенная для коррекции неправильных миофункциональных привычек в сочетании с лечением аномалий развития верхней и нижней челюсти.

Капы исправляют плохие привычки которые являются причиной неправильного прикуса и одновременно оказывают воздействие на расширение верхней челюсти и направляют зубы в правильное положение.



Как использовать капы Myobrace?

4-6 месяцев

Период ношения одной капы

1-2 ч + всю ночь

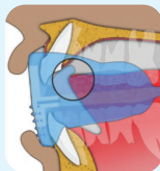
Время ношения капы Myobrace



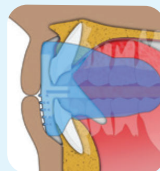
Держи капу Myobrace таким образом, чтобы метка для языка находилась сверху.



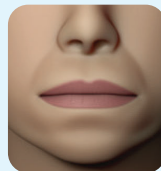
Помести капу Myobrace в рот.



Коснись кончиком языка метки для языка.



Нежно сожми зубы вместе и почувствуй как капа Myobrace встала на свое место.

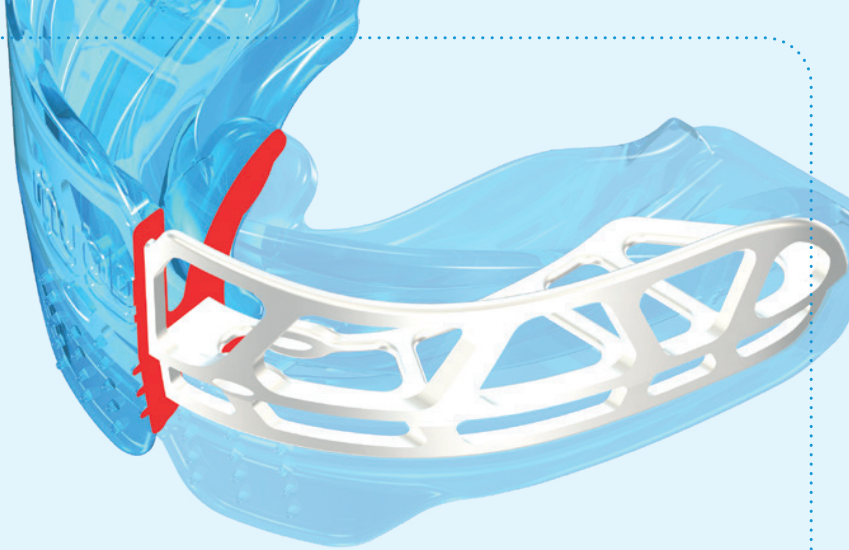


Держи губы вместе и дыши через нос.

Не грызи капу Myobrace!

Протокол лечения с Myobrace составляется индивидуально для каждого пациента и включает в себя ношение кап и специальные упражнения. В течении лечения обычно используются 3 капы, и при необходимости могут применяться дополнительные устройства, такие как "капы для упражнений" или другие приспособления.

- Относительно выбора упражнений - дает соответствующие рекомендации лечащий врач или миофункциональный терапевт/специалист.
- Выполняя упражнения, у Вас укрепляются мышцы лица и ротовой полости, улучшаются функции языка и ротовой полости.
- Для успешного лечения необходимо носить капу, выполнять упражнения и регулярно встречаться с специалистом, чтобы контролировать ход лечения.



Общие рекомендации по выполнению **упражнений**:

Перед выполнением упражнений носите капу Myobrace 30 минут.

- Снимите капу Myobrace и выберите подходящее упражнение из тетради с упражнениями.
- Повторяйте упражнения в течении **двух минут**.
- После выполнения упражнения снова поместите капу Myobrace в рот на 30 минут.
- Выполняйте упражнения минимум **2 раза** в день.

После выполнения упражнения снова поместите капу Myobrace в рот на 30 минут.

УПРАЖНЕНИЯ

ГРУППА 1 УПРАЖНЕНИЕ 1

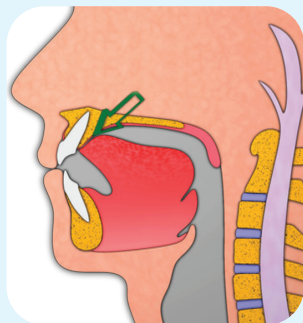
Правильное положение языка (Resting Position)

Рот закрыт, губы прижаты друг к другу, дыхание происходит через нос. Прижмите кончик языка к твердому верхнему нёбу, расположенному за верхними передними зубами.

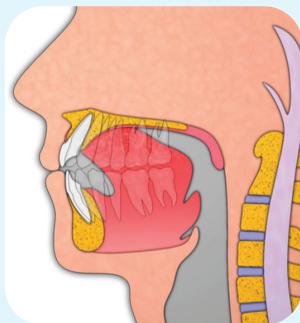
Перед выполнением упражнений носите капу Myobrace 30 минут.

1. Держите язык у нёба в правильном положении.
2. Расслабьте губы и закройте рот.
3. Не прижимайте зубы плотно друг к другу, между ними должно оставаться немного пространства.
4. Дышите спокойно через нос.
5. Продолжайте выполнять упражнения в течении двух минут.

После выполнения упражнения снова поместите капу Myobrace в рот на 30 минут.



Положение кончика языка



Правильное положение языка
в состоянии покоя

УПРАЖНЕНИЯ

ГРУППА 1 УПРАЖНЕНИЕ 2

Правильное глотание (Correct Swallow)

При правильном глотании в процессе задействован весь язык. Язык прижимается к нёбу и не касается передних зубов. При неправильном глотании язык двигается вперёд-назад, тем самым давя языком на зубы или между зубами верхней и нижней челюсти.

Перед выполнением упражнений носите капу Myobrace 30 минут.

1. Держите язык у нёба в правильном положении.
2. Расслабьте губы и нежно сожмите зубы.
3. Язык прижмите к нёбу и не касайтесь им передних зубов.
4. Толкайте центр языка вверх, к нёбу.
5. Глотайте равномерно, ощущая движения в мышцах языка.
6. Во время упражнения следите за техникой выполнения перед зеркалом.
7. Важно: Губы не должны двигаться во время глотания, нижняя губа не должна быть напряжена во время глотания.
8. Продолжайте выполнять упражнения в течении двух минут.

После выполнения упражнения снова поместите капу Myobrace в рот на 30 минут.

УПРАЖНЕНИЯ

ГРУППА 1 УПРАЖНЕНИЕ 3

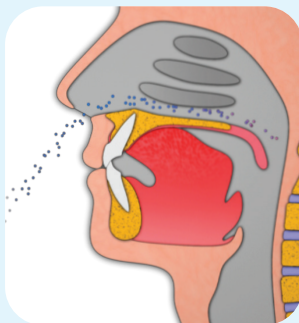
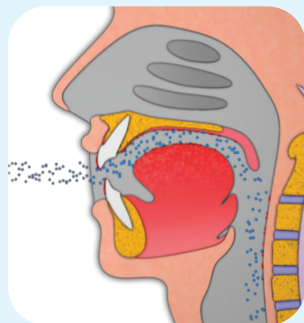
Правильное дыхание (Breathing Awareness)

Нормальное и правильное дыхание осуществляется через нос, с закрытыми губами и поднятым к нёбу языком. При неправильном дыхании через рот язык располагается на дне полости рта. Такое положение языка может вызвать нарушения дыхания во время сна. Длительное дыхание через рот часто приводит к нарушениям прикуса и увеличивает риск образования кариеса.

Перед выполнением упражнений носите капу Myobrace 30 минут.

1. Откройте рот и дышите через рот- вдыхая и выдыхая.
2. Постоянное открытие рта приводит к его сильной сухости – слюна не способна при таком положении достаточно защитить зубы своим очищающим действием. Поэтому у людей, дышащих через рот, чаще возникают заболевания зубов и десен.
3. Нежно сожмите губы, закройте рот и дышите спокойно через нос.
4. Нос – как фильтр, очищающий, увлажняющий и подогревающий вдыхаемый воздух.
5. Продолжайте выполнять упражнения в течении двух минут.

После выполнения упражнения снова поместите капу Myobrace в рот на 30 минут.



УПРАЖНЕНИЯ

ГРУППА 2 УПРАЖНЕНИЕ 1

Ходьба (Paces)

Наблюдение за техникой дыхания

Перед выполнением упражнений носите капу Myobrace 30 минут.

1. Нежно сожмите губы, закройте рот и дышите спокойно через нос.
2. Далее задержите дыхание и начните ходить.
3. Подсчитайте, сколько шагов Вы сможете сделать перед следующим вдохом.
4. Во время выполнения упражнения Вы должны чувствовать себя комфортно, избегайте одышки.
5. Важно: Убедитесь, что Вы дышите через нос. Не дышите ртом!
6. Продолжайте выполнять упражнения в течении двух минут.

После выполнения упражнения снова поместите капу Myobrace в рот на 30 минут.

Правильно выполняя упражнение, количество ваших подсчитанных шагов должно увеличиваться еженедельно.

УПРАЖНЕНИЯ

ГРУППА 2 УПРАЖНЕНИЕ 2

Осознание техники дыхания и тренировка памяти (Remembering Game)

Следите за своими миофункциональными привычками и проанализируйте:

- Где находится ваш язык в состоянии покоя?
- Дышите ли Вы через нос?
- Ваши губы остаются закрытыми во время дыхания?
- Вы носили капу Myobrace сегодня?

УПРАЖНЕНИЯ

ГРУППА 2 УПРАЖНЕНИЕ 3

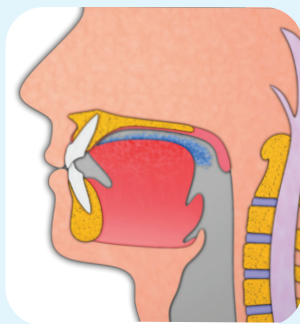
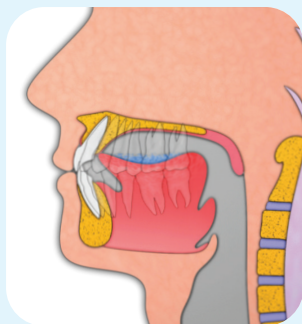
Упражнения на глотание жидкости (Drinking)

Тренировка правильного глотания.

Перед выполнением упражнений носите капу Myobrace 30 минут.

1. Возьмите стакан с водой.
2. Держите язык у нёба в правильном положении.
3. Сделайте маленький глоток воды.
4. Сделайте вогнутым язык, чтобы вода была как в маленькой миске.
5. Сожмите зубы нежно друг к другу и начните медленно глотать воду, пока не почувствуете, что она закончилась.
6. Наклоните голову немного назад и повторите движение глотания.
7. Продолжайте упражнение до тех пор, пока вода в стакане не закончится.

После выполнения упражнения снова поместите капу Myobrace в рот на 30 минут.



УПРАЖНЕНИЯ

ГРУППА 3 УПРАЖНЕНИЕ 1

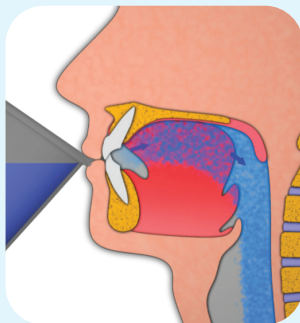
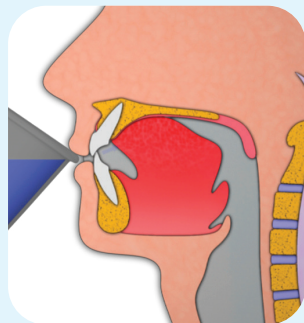
Упражнения на глотание жидкости II (Continuous Drinking)

Тренировка правильного глотания.

Перед выполнением упражнений носите капу Myobrace 30 минут.

1. Возьмите стакан с водой.
2. Держите язык у нёба в правильном положении.
3. Сожмите зубы нежно друг к другу.
4. Поднесите стакан с водой к губам и пейте пропуская воду через зубы.
5. Продолжайте держать язык у нёба в правильном положении и сожмите коренные зубы нежно друг к другу.
6. Позвольте воде стекать по поверхности и бокам языка.
7. Продолжайте упражнение до тех пор, пока вода в стакане не закончится. Важно: Для правильного выполнения упражнения язык должен находиться на нёбе в правильном положении и зубы должны быть нежно сжаты.

После выполнения упражнения снова поместите капу Myobrace в рот на 30 минут. Упражнение также можно выполнять с помощью трубочки/соломки.



УПРАЖНЕНИЯ

ГРУППА 2 УПРАЖНЕНИЕ 2

Освобождение дыхательных путей для дыхания через нос (Nose Opening)

Перед выполнением упражнений носите капу Myobrace 30 минут.

1. Нежно сожмите губы.
2. Дышите спокойно через нос.
3. Задержите дыхание и сожмите ноздри большим и указательным пальцем.
4. Начните медленно ходить.
5. Подсчитайте, сколько шагов Вы сможете сделать перед следующим вдохом.
6. Во время выполнения упражнения Вы должны чувствовать себя комфортно, избегайте одышки.
7. Важно: Убедитесь, что Вы дышите через нос. Не дышите ртом!
8. Продолжайте выполнять упражнения в течении двух минут.

После выполнения упражнения снова поместите капу Myobrace в рот на 30 минут.

**Начните выполнение упражнений для более опытных,
после освоения упражнений Группы 1-3.**

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОПЫТНЫХ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ MYOBRACE

УПРАЖНЕНИЕ 1

Тоненький язык (Skinny Tongue)

Укрепление и стимуляция нормального тонуса мышц языка.

Перед выполнением упражнений носите капу Myobrace 30 минут.

1. Стоя перед зеркалом, покажите язык.
2. Попробуйте сделать его как можно тоньше и острее, сокращая мышцы языка внутрь.
3. Попробуйте достать тонким и острым кончиком языка часть нёба, расположенное за верхними передними зубами.
4. Язык должен иметь форму английской буквы "U" во время выполнения упражнения и не должен быть округлым!
5. Расслабьте язык.
6. Продолжайте выполнять упражнения в течении двух минут.

После выполнения упражнения снова поместите капу Myobrace в рот на 30 минут.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОПЫТНЫХ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ MYOBRACE

УПРАЖНЕНИЕ 2

Зевота (Yawning)

Стимуляция мышц языка и горла. Упражнение направлено на освоение правильного глотания.

Перед выполнением упражнений носите капу Myobrace 30 минут.

1. Зевайте, но откройте рот приблизительно только на 12 мм и скажите "аах".
2. Расслабьте мышцы горла.
3. Вдохните и выдохните.

После выполнения упражнения снова поместите капу Myobrace в рот на 30 минут.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОПЫТНЫХ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ MYOBRACE

УПРАЖНЕНИЕ 3

Полоскание горла (Gargling)

Упражнение направлено на стимуляцию мышц задействованных при глотании.

Перед выполнением упражнений носите капу Myobrace 30 минут.

1. Полоскайте горло с водой, но постарайтесь сделать это без звука.
2. Имитируйте полоскание горло без воды.
3. Почувствуйте как сокращаются мышцы горла во время выполнения упражнения.

После выполнения упражнения снова поместите капу Myobrace в рот на 30 минут.

УПРАЖНЕНИЕ 4

Укрепление мышц языка (Tongue clicks)

Keelelihaste tugevdamine.

Перед выполнением упражнений носите капу Myobrace 30 минут.

1. Закройте рот, сожмите губы нежно друг к другу, держите язык в правильном положении.
2. При открытии рта присосите вакуумом переднюю часть языка к нёбу, кончиком языка давя на часть нёба за верхними передними зубами. Резко отпустите. Должен прозвучать щелчок!

После выполнения упражнения снова поместите капу Myobrace в рот на 30 минут.

УПРАЖНЕНИЕ 5

Водная печать (Water Seal)

Упражнение направлено на стимуляцию мышц задействованных при глотании.

Перед выполнением упражнений носите капу Myobrace 30 минут.

Упражнение желательно выполнять перед зеркалом.

1. Возьмите маленький глоток воды и сделайте вогнутым язык, чтобы он напоминал форму миски.
2. Держите воду в так называемой "миске" языка.
3. Поднимите язык к нёбу, в правильное положение. Создайте вакуум, чтобы вода не вытекла из "миски" языка. Не дотрагивайтесь языком до зубов.
4. Во время выполнения упражнения держите рот открытым.
5. Расслабьте язык и проглотите воду.
6. Продолжайте выполнять упражнения в течении двух минут. После выполнения упражнения не облизывайте губы!

После выполнения упражнения снова поместите капу Myobrace в рот на 30 минут.

УПРАЖНЕНИЕ 6

Упражнения на правильное глотание с применением бутылки с распылителем (Squirt Bottle Swallows)

Упражнение направлено на стимуляцию мышц задействованных при глотании и укреплении мышц языка.

Перед выполнением упражнений носите капу Myobrace 30 минут.

Упражнение желательно выполнять перед зеркалом.

1. Нежно сожмите зубы.
2. Поднимите язык к нёбу, в правильное положение.
3. Откройте губы и распылите воду из бутылки с распылителем на коренные зубы. Стисните зубы.
4. Сомкните губы и создайте во рту вакуум.
5. Попробуйте собрать воду по бокам со щек в "миску" языка.
6. Для правильного выполнения упражнения, язык должен находиться за верхними передними зубами. В правильном положении кончик языка не должен касаться зубов.
7. Посмотрите и проконтролируйте позицию языка перед зеркалом.
8. Проглотите воду.
9. Продолжайте выполнять упражнения в течении двух минут.
После выполнения упражнения не облизывайте губы!

После выполнения упражнения снова поместите капу Myobrace в рот на 30 минут.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОПЫТНЫХ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ MYOBRACE

УПРАЖНЕНИЕ 7

Упражнение для голоса (Kick Kick Kick)

Тренировка для мышц языка.

Перед выполнением упражнений носите капу Myobrace 30 минут.

Упражнение выполнять перед зеркалом.

1. Встаньте перед зеркалом и откройте рот.
2. Во время выполнения упражнения держите подбородок неподвижным.
3. Произнесите: Кха, Кха, Кха.
4. Наблюдайте за движением языка в зеркале, расслабьте губы.
5. Произнесите: Тха.
6. Произнесите: Кхик, Кхик, Кхик – держите подбородок неподвижным.
7. Важно: Контролируйте положение вашего языка при произнесении различных звуков.
8. Продолжайте выполнять упражнения в течении двух минут.

После выполнения упражнения снова поместите капу Myobrace в рот на 30 минут.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОПЫТНЫХ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ MYOBRACE

УПРАЖНЕНИЕ 8

Питье через трубочку/соломку (Drinking Through A Straw)

Упражнение направлено на стимуляцию мышц задействованных при глотании и укреплении мышц языка.

Перед выполнением упражнений носите капу Myobrace 30 минут.

1. Поместите трубочку/соломку в рот на несколько мм.
2. Поднимите язык к нёбу, в правильное положение. Нежно сожмите зубы.
3. Пейте воду через соломку так, чтобы она двигалась по всей длине языка и его бокам.
4. Продолжайте выполнять упражнения в течении двух минут.

После выполнения упражнения снова поместите капу Myobrace в рот на 30 минут.

Дневник

активности

Отметьте каждое завершенное действие галочкой.

НЕДЕЛЯ	УПРАЖНЕНИЕ						
1	ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ЯЗЫКА						
	ПОН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Носил Myobrace днем	X	V	V	V	V	V	X
Упражнения	V	V	V	V	V	V	V
Носил Myobrace ночью	X	X	V	V	V	V	X



НЕДЕЛЯ

УПРАЖНЕНИЕ

	ПОН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Носил Муобрасе днем							
Упражнения							
Носил Муобрасе ночью							

НЕДЕЛЯ

УПРАЖНЕНИЕ

	ПОН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Носил Муобрасе днем							
Упражнения							
Носил Муобрасе ночью							

НЕДЕЛЯ

УПРАЖНЕНИЕ

	ПОН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Носил Муобрасе днем							
Упражнения							
Носил Муобрасе ночью							

НЕДЕЛЯ

УПРАЖНЕНИЕ

	ПОН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Носил Муобрасе днем							
Упражнения							
Носил Муобрасе ночью							

