

Вредные привычки. Взгляд логопеда и ортодонта.

Рост, развитие и состояние здоровья ребенка тесно связаны с формированием и функцией зубочелюстной системы.

Когда все зубы здоровы и правильно расположены, ребенок спокойно откусывает передними зубами любую пищу и пережевывает ее боковыми жевательными зубами. Здоровые зубы измельчают пищу тщательно, она пропитывается слюной, что обуславливает хорошее усвоение питательных веществ, повышение аппетита. Если у ребенка зубы разрушены, слизистая оболочка не здорова (на ней периодически появляются язвочки) или зубы верхней и нижней челюсти неправильно расположены по отношению друг к другу (неправильный прикус), ребенок с трудом откусывает пищу, плохо ее пережевывает. При этом в желудок поступает грубая, недостаточно измельченная, плохо пропитанная слюной и очень загрязненная микробами из разрушенных зубов пища. Она может стать причиной развития воспаления слизистой оболочки желудка и других заболеваний;

У детей, имеющих отклонения прикуса, помимо нарушения основной функции жевания, нередко отмечаются ротовое дыхание, неправильное глотание, нарушение речи.

Аномалии прикуса встречаются у 25% детей 3-летнего возраста. Кроме того, еще у 25% детей активно действуют факторы, которые могут вызвать эти нарушения: вялое жевание, неправильное глотание, дыхание через рот, сон с открытым ртом, неправильная поза во время сна и бодрствования.

Возраст от 3 до 7 лет является периодом интенсивного роста и развития челюстей. В это время начинается смена молочных резцов на постоянные, и прорезывание первых постоянных зубов. Все это создает благоприятные условия для устранения выявленных отклонений в формировании прикуса и привития навыков правильного откусывания, пережевывания и глотания пищи, дыхания и правильной речевой артикуляции.

Помочь ребенку дошкольного возраста исправить аномалии прикуса, которые начали формироваться в предшествующие годы, могут только согласованные действия медицинского работника, учителя-логопеда, воспитателей. Лечение неправильного прикуса даже специалистом (детским стоматологом - ортодонтом) не принесет успеха, если не будут устранены факторы развития аномалий. В числе причин формирования неправильного прикуса следует назвать наличие вредных привычек — сосание или прикусывание губ, щек, языка пальца или каких-либо предметов. Отучить детей от вредных привычек не просто. На это требуется много времени, внимания и настойчивости со стороны взрослых. Ребенку следует доступно, терпеливо и убедительно объяснять все вредные последствия его привычки, стараться отвлекать его каким-нибудь занятием, игрой. К ребенку надо относиться чутко. Резкая, насильственная ломка привычки — это большое напряжение для нервной системы ребенка. Поэтому отучать от вредной привычки следует постепенно, осторожно, учитывая индивидуальные особенности каждого. Одного ребенка полезно лишний раз поощрить, а другого можно и пожурить. Опыт показал, что система поощрений и разумный подход к ребенку гораздо чаще приводят к положительному результату, чем строгое отчитывание или наказание. Есть дети, которые быстро поддаются уговорам и внушениям, и вредная привычка у них исчезает, а есть и такие, с которыми приходится долгое время заниматься

безрезультатно. Надо сказать, что у детей, легко внушаемых, вредные привычки исчезают быстро, но нередко так же быстро они вновь появляются. Это гораздо реже встречается у детей, плохо поддающихся внушению. За детьми, отучившимися от вредных привычек, необходимы в дальнейшем постоянное наблюдение и контроль. Соблюдение режима дня, физическая нагрузка, длительное пребывание на воздухе, крепкий и здоровый сон — все это способствует укреплению нервной системы ребенка, отвлекает от вредной привычки. Если родителям не удастся своими силами устранить у ребенка вредную привычку, необходимо обратиться к специалисту (врачу-ортодонт). В его распоряжении, помимо вышеперечисленных щадящих методов, имеются аппаратные, хирургические методы лечения и даже гипноз. При привычках, связанных с неправильно протекающими функциями жевания и глотания, также существуют приемы их устранения.

Жевательная мускулатура нуждается в постоянной тренировке. Такую тренировку обеспечивает твердая, грубая пища, требующая активного жевания: свежие овощи, фрукты, особенно твердые сорта яблок, черный хлеб, сухари, отварное мясо. Такая пища необходима для нормального развития зубов и челюстей ребенка. Она же является и отличным лечебным средством, способствующим в сочетании с другими мероприятиями исправлению формирующихся аномалий зубочелюстной системы у детей дошкольного возраста.

Необходимо приучать детей долго и энергично жевать пищу, а не глотать ее сразу, не оставлять хлебных корок. Детям, которые жуют вяло, нужно чаще давать пищу, требующую энергичного жевания. В случаях, когда у детей сильно нарушена функция жевания, следует обратиться за помощью к врачу-ортодонт, который для нормализации жевания у ребенка применит специальные упражнения. Для формирования правильного глотания не следует приучать ребенка запивать твердую пищу. Важно также своевременно лечить носоглотку, аденоиды, миндалины — все это будет способствовать фиксации у ребенка правильной функции глотания.

Большинство родителей не имеют представления о роли дыхания в формировании как всего лицевого скелета, так и зубочелюстного отдела, и поэтому не обращают внимания на то, как дышит ребенок.

Если ребенок постоянно спит с открытым ртом, его нужно показать врачу. О нарушении дыхания может подсказать взрослым и неправильная поза ребенка во время сна. Если после соответствующего лечения (удаления аденоидов, миндалин или исправления искривления носовой перегородки) ребенок по-прежнему продолжает дышать ртом, значит, это стало привычкой.

Для того чтобы устранить вредную привычку, рекомендуется в течение нескольких ночей смыкать губы спящего ребенка так, чтобы он дышал носом. Если этого недостаточно и ребенок продолжает во сне дышать ртом, следует подвязывать на ночь его нижнюю челюсть косынкой. С этой же целью можно немного приподнять подушку, на которой спит ребенок, подбородок будет прижат к груди, а рот закрыт. Необходимо следить за тем, чтобы ребенок не спал с откинутой головой, так как при этом он дышит ртом. Ребенку легче дышится, когда в комнате не очень жарко (18—19°) и она хорошо проветрена, а еще лучше постоянно спать с открытой форточкой, даже в зимнее время. В постели ребенка не следует чрезмерно кутать.

Для формирования правильного дыхания полезна ежедневная утренняя гимнастика перед открытым окном или форточкой. Посоветовавшись с врачом, можно включить в комплекс гимнастики специальные дыхательные упражнения. Если родителям не удастся самостоятельно добиться того, чтобы ребенок дышал носом, следует обратиться к врачу- ортодонту, который специальными упражнениями или аппаратным лечением поможет нормализовать дыхание ребенка. Многие дети привыкают спать с запрокинутой назад или, наоборот, прижатой к груди головой, с подложенной под щеку рукой или кулаком. Взрослые зачастую не обращают на это внимания. Правильное положение ребенка во время сна — на спине, с немного приподнятой головой, на небольшой подушке. Если ребенок любит спать на боку, надо следить за тем, чтобы он попеременно спал то на одном, то на другом боку. Взрослые должны следить и за тем, чтобы ребенок во сне не подкладывал под щеку кулачок или руку.

Если вашему ребенку в детском саду необходим особый контроль во время сна, связанный с проблемами неправильного прикуса, или вредными привычками, не стесняйтесь обратиться к педагогам - вместе вы быстрее справитесь с этими проблемами!