

Продолжение. Начало читайте в КС №№ 1—4/2014 и 1/2015.

Максимова Ольга Петровна

Улыбайтесь, господа, улыбайтесь!

**Настольная книга для
стоматологов, педиатров,
учителей и родителей.**



Национальная Академия эстетической стоматологии

TBI Company

Глава 4. Воспитательные традиции для сохранения здоровья

1. ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА

У народов разных стран мира существуют различные традиции воспитания детей. Они складываются под влиянием духовных и физических приоритетов, которые формируются у каждого народа в соответствии с условиями жизни и связанными с ними национальными особенностями.

Так, в Спарте нужны были очень выносливые и сильные защитники своей земли и народа. Отсюда — известные традиции спартанского воспитания. Они были настолько фанатичными и непреклонными, что получили нарицательное имя. Нередко свое отражение они находили и в мифологии (рис. 1).

В суровости росли и викингов. Если перейти к воспитательным традициям в нашей стране, то их развитие в историческом плане претерпевало большие изменения. В XX веке на них серьезнейшее влияние оказали политические преобразования, а также следствия Второй мировой войны, такие как гибель людей, голод, разрушения, «железный» занавес. Имел значение, несомненно, и демографический спад военных лет: в семьях рождалось не по 10—12 детей, как прежде (правда, выжидала обычно лишь половина), а 1—2 ребенка. В 50-е годы мать-героиня — это женщина, родившая 12 детей, а в 80-е — только троих.

В послевоенные годы старшие в семье стремились во что бы то ни стало накормить детей более калорийно и плотно, как бы впрок, по возможности, сдабривая еду маслом и сметаной. Книга о здоровой пище 50-х годов содержала рецепты красивых и высококалорийных блюд, по сути своей нередко спорящих с понятием «здоровая пища». Но хочется подчеркнуть не столько эту сторону дела, сколько то обстоятельство, что во время еды детей нередко развлекали чтением, рассказами и почти спектаклями, лишь бы они все съели до «чистой тарелки» (рис. 2).



Рис. 1. Неизвестный художник Помпеи. Фрагмент картины «Венера и наказанный Амур». Италия, 25 год до н.э.

В предшествующие этому периоду времена «чистота тарелки» обеспечивалась другими способами, в немалой степени зависящими от социального уровня. Так, в крестьянских семьях трапеза предполагала, что вся семья, собираясь за столом, действовала по старшинству: первая ложка — главе семьи, а до младшего очередь зачерпнуть порцию еды из общей миски или с общего блюда должна была дойти по порядку. И чтобы не скучать в ожидании, надо было хорошо пережевывать пищу



Буальи «В гостях у дедушки»



Буше Франсуа «Завтрак»

Рис. 2. Развлекать детей за едой — традиция, пришедшая из прежних времен

и прямо сидеть за столом. А не хочешь — не ешь, другие будут рады. «Чистота тарелки» обеспечивалась тем, что другого нет, ибо изобилия не было.

В дворянских и городских домах также было принято собираться всей семьей за общим столом. Если кто-либо «сказывался больным», не выходил к столу, то его не принуждали. Использовался тот же принцип: «не хочешь — не ешь» (рис. 3).

«Чистота тарелки» — характеризовала поведение воспитанного человека, который уважает труд тех, кто готовил еду, приучен к воздержанности и умеренности в еде. А потому на тарелку помещает столько, сколько мог потребить, несмотря на изобилие на столе. Так, например, в одном из европейских фильмов второй половины XX века присутствует подобная сцена. Вечерний обед в богатой семье. Красиво обставленная столовая. За столом аристократичное общество. Слуги обносят господ пышно оформленными блюдами. Хозяйка стола, дама весьма преклонных лет, с большого изобильного блюда кладет на свою тарелку одну маслину.

Как и полагается во всяком деле, бывало немало исключений. И все же правила поведения за столом были строгими. Сидеть с «ровной» спиной; пользоваться ножом и вилкой в соответствии с укоренившимися традициями — нож в правой руке, вилка в левой (так едят все, кроме рыбы и птицы), столовую ложку следует подносить ко рту под углом 15 градусов, беззвучно снимая с нее еду губами. При этом вести себя надлежит скромно, тихо. Если звучала музыка, то издали и приглушенно.

Все эти правила, актуальные до сегодняшнего дня, сформулированы, исходя из необходимости обеспечить здоровое пищеварение. И обед, и ужин, и завтрак имели, как правило, большую продолжительность, пищу надо было хорошо пережевывать. По возможности, этим правилам желательно следовать и теперь. Пищеварительные ферменты вырабатываются постепенно, небольшими порциями. Для каждой порции, поступающей в желудок, требуется время для выделения ферментов. При поспешной еде, когда большой объем пищи отправляется в желудок за короткий промежуток времени, ферменты не «успевают» выработаться в тот же миг. В связи с этим чувство голода сохраняется до тех пор, пока не поступит нужное количество желудочного сока и других компонентов пищеварения, и потребление пищи продолжается, что ведет к перееданию. При неспешном поступлении пищи органы пищеварения «успевают» обеспечить ферментативную ассимиляцию каждой порции, и вследствие этого — чувство насыщения наступает своевременно, при гораздо меньшем количестве съеденного.

В те времена сложилась поговорка: «когда я ем, я глух и нем». В этом же стиле, но с долей иронии, а по существу очень грамотно сформулировали правило И. Ильф и Е. Петров: «хорошо пережевывая пищу, ты помогаешь обществу».

Действительно, очень экологичное правило. Это касается и умеренного количества и неспешного употребления пищи с использованием столовых приборов.



Рис. 3. С.Е. Серебрякова. За завтраком. 1914 г.



Рис. 4. Наиболее физиологичным является прием пищи, обеспечивающий оптимальное пищеварение и обмен веществ

По поводу распространенных нарушений осанки у послевоенных поколений можно привести пример, когда советские кинематографисты нередко «сбивались с ног» в поисках актеров с аристократичной осанкой на роли вельмож, благородных дам и статных офицеров, крестьянских богатырей и барышень, и «женщин из русских селений с походкой и взглядом цариц».

К большому сожалению, многие молодые соотечественники, несмотря на красоту лица, не блещут горделивой осанкой, и для детей сутулость — очень характерна для наших дней (а по мнению психологов — это один из признаков комплекса неполноценности).

Как же добывались хорошей осанки в прежние времена (рис. 5)?



Рис. 5. Воспитанная «правильная» осанка. Ф.С. Рокотов. Портрет Екатерины II

Первым делом хочется вспомнить примеры воспитания «благородных девиц». По рассказам одной из моих бабушек, окончившей Смольный институт, их приучали сидеть всегда очень прямо и даже спать «красиво». Для этого воспитательница не только днем, но и ночью зорко и непреклонно отслеживала осанку. Перед сном полагалось после выполнения всех гигиенических процедур расчесать волосы и красиво уложить их на подушке, затем в полезной и красивой позе, с улыбкой на лице отправиться в царство Морфея. Если во сне поза изменялась и становилась неэстетичной (и бесполезной), то воспитанницу будили и делали это столько раз и до тех пор, пока она, измучившись, не засыпала в вынужденной позе, с улыбкой на устах и таким образом привыкала к ней.

В немалой степени этому способствовали и занятия танцами, и верховой ездой, а у крестьян — ежедневная физическая нагрузка, требовавшая хорошего здоровья (рис. 6).

Эти исторические штрихи помогают сосредоточить эмоциональное внимание на важности воспитательных традиций для гармоничного развития личности.

Очень многие признаки этого гармонического развития отражает осанка человека и его лицо: пропорции, мимика, прикус, улыбка.

2. ВОСПИТАНИЕ ЗДОРОВОГО СТЕРЕОТИПА ФУНКЦИЙ ЗУБОЧЕЛЮСТНОЙ СИСТЕМЫ

Зубы, челюсти, губы, язык и щеки — представляют собой ансамбль зубочелюстной системы, предназначенной для участия в наиболее важных функциях обеспечения жизни человека, таких как жевание, дыхание, глотание, сосание и речь.

Малыш рождается со сформировавшимися еще в периоде внутриутробного развития рефлексами дыхания, глотания и сосания. Эти функции обеспечивают жизнь ребенка, но одновременно оказывают решающее формирующее воздействие на структуры зубочелюстной системы, лицевого скелета и, наконец, организма в целом.

Новорожденный ребенок не способен говорить, жевать, стоять, сидеть и даже держать голову из-за неготовности к этому как морфологической, так и функциональной систем — их необходимо планомерно развивать. И этим занимаются взрослые, они помогают малышу расти, развиваться и формироваться. Его прилежно учат держать голову, сидеть, стоять, ходить, есть и говорить сообразно индивидуальным возрастным темпам, не сблизываясь на лозунг раннего, «гениального» развития.

Именно первые годы жизни имеют решающее значение для формирования правильной осанки, а следовательно, правильного положения головы и соотношения челюстей (рис. 7).

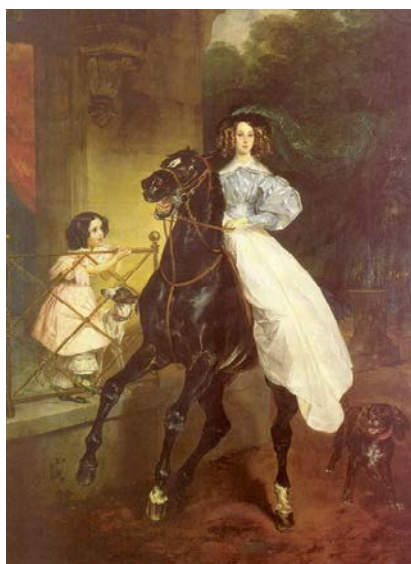
Подобно специальной обуви, ограничивающей рост и формирующей изящную стопу японских девочек, воздействие на зубочелюстную систему оказывает внешняя среда: поза ребенка в периоды сна и бодрствования, соски, пустышки, стереотип глотания, дыхания, сосания и т. д. Челюсти ребенка в этот период подобны мягкой глине и легко поддаются формирующему влиянию внешних воздействий. Зато по мере завершения формирования вносить необходимую врачебную коррекцию становится все сложнее.



Брейгль мл. Питер. Катание на коньках



Бал Наташи Ростовой



К. Брюллов. Всадница



А. Венецианов. На пашне

Рис. 6. Спорт, танцы, верховая езда, физический труд способствовали формированию правильной осанки

Поэтому так важно использовать период детского возраста для направления оптимального развития зубочелюстной системы.

Несмотря на то, что эта книга посвящена стоматологии, не хотелось бы выделять проблемы зубочелюстной системы в доминирующие для детского организма. Более правильно рассматривать их в целом, как и весь окружающий мир (рис. 8).

Да и сама природа человека заключается в гармонии и единстве всех структур. И чем младше организм, тем их взаимосвязь теснее, а потому в раннем возрасте всего одно профилактическое

воздействие обуславливает предупреждение многих видов патологии (например, выработка стереотипа правильного дыхания), в то время как в более старшем возрасте для профилактики одного вида патологии требуется комплекс профилактических мер.

И для того чтобы формировались правильная осанка, стопа, лицо, челюсти, весь организм в целом, у каждого народа и даже в общемировом масштабе сложились культурные вековые традиции и способы поддерживать



Рис. 7. Берегите здоровье смолodu!



Рис. 8. Дети в окружающем мире

здоровье, ибо методы предотвращения эффективнее, нежели исправление нежелательных явлений, будь то болезни или общественная жизнь.

Учили детей сидеть прямо, спать в красивой позе, пользоваться столовыми приборами, правилами поведения, игр, традиционными для этой страны, и пр. (рис. 9).

Профилактика не выделялась в отдельный предмет или раздел в конце учебника, оставаясь данью формальности, а по существу «пропитывала» весь процесс воспитания и всю литературу.

Например, в книге Е.Молоховец «Подарок молодым хозяйкам или средство к уменьшению расходов» для «профилактики» нареканий и унижения челяди домобустроивали так, чтобы хозяйка могла незаметно приглядывать из своего кресла в буфетной, когда и сколько отрезается к столу ветчины «и чтобы мимо ничего не вынесли лишнего». Это очень разумно и благородно.

Уже в XX веке в пьесе американского писателя Артура Миллера «Вид с моста» также заостряется вопрос о необходимости и важности «профилактики», но в юриспруденции. Автор так описывает момент, предшествовавший совершению преступления: «Я встретил человека с глазами, горящими как два тоннеля. Хотелось крикнуть полисмена, но все вокруг было тихо, и чайки, как всегда, кружили над Гудзоном ...».

В известной книге для родителей Бенджамина Спока содержится очень правильный и важный совет: «не создавать ребенку условий, в которых он поступал бы плохо». Это очень верная индивидуальная профилактика. Она касается и родителей, и воспитателей, и стоматологов.

Сегодня во многих семьях приучают детей к порядку, к занятиям спортом, музыкой, пением, в том числе требующим хорошей физической подготовки, здоровья, даже мужества, готовности к испытаниям земной жизни. Но, к сожалению, при этом даже специалисты, педагоги и тренеры нередко пренебрегают правилами обеспечения здоровой основы дыхания, речи и других функций во имя скоропалительного достижения звездных высот в спорте, искусстве, профессии.

Задача этой книги — привлечь внимание к воспитательным основам обеспечения здорового развития организма, лица и зубочелюстной системы будущего взрослого.

2.1. Воспитание правильной осанки

Правильная осанка — это не только красота, не только возможность поступить в балетное училище, не иметь комплекса неполноценности, избежать в зрелом или преклонном возрасте патологии со стороны позвоночника и даже оперативного вмешательства по этому поводу, страдать от остеохондроза и его последствий. Правильная осанка — это здоровье и красота, это условие для полноценного развития и функционирования всего организма, для занятий спортом, привлекательного внешнего вида и хорошего самочувствия на протяжении всей жизни, а кроме того — для обеспечения правильного формирования челюстей и прикуса, т.е. здорового и красивого лица.

Поэтому с первых же дней жизни ребенка необходимо следить за правильным положением его в кроватке в период сна и бодрствования.

Здоровый новорожденный ребенок во время сна должен лежать на спинке и поочередно, то на левом, то на правом боку; но у него не должно быть: запрокинутой головы, ладонки или кулачка под щекой, приоткрытого рта и неплотно сомкнутых губ.

Слишком высокое изголовье создает условия для перемещения нижней челюсти вперед и тем самым для развития неправильного прикуса и лица с выступающим подбородком. Запрокинутая голова при низком изголовье может стать причиной формирования открытого прикуса, неправильной осанки, дыхания и положения челюстей, что ведет к развитию комплексной патологии. Это те «мелочи», от которых потом страдает взрослый человек.

Здоровые люди — это люди с правильной осанкой. Осанка — это привычная расслабленная поза, которую принимает человек в вертикальном положении. Люди с правильной осанкой держат голову прямо, их плечи разведены и находятся на одном уровне, лопатки не выступают и симметричны относительно позвоночника.

Для красивой осанки нужно с детства развивать и постоянно укреплять мышцы шеи, плеч, спины и грудной клетки (рис. 10). Крепкий мышечный корсет способен поддерживать правильное положение головы и позвоночника, от которого зависит и стройный внешний вид, и здоровье, и правильная функция внутренних органов. Хорошая осанка позволяет грудной клетке



Рис. 9. П. Брейгель. Детские забавы. 1560 г. Ж.Л. Агассе. Площадка для игр. Швейцария, 1830 г.

и диафрагме беспрепятственно расширяться и сужаться в полном объеме при дыхании, сформироваться полноценной легочной массой, обеспечивать свободную деятельность сердца и кровеносной системы, снабжение кислородом мозга, предотвращая его гипоксию, способствовать свободному расположению и деятельности органов пищеварения и т.д. Правильное положение головы — один из факторов обеспечения полноценного развития зубочелюстной системы.

С целью контроля и тренировки правильной осанки можно использовать хорошее упражнение. Ребенок стоит у стены (без плинтуса) или у двери, вытянувшись в струнку, носиком вперед, так, чтобы затылок, плечи, ягодицы и пятки касались стены. Взгляд — параллельно полу, как у героя или принцессы (рис. 10), а не в пол, как у провинившегося двоечника.

Губы сомкнуты, живот втянут, дыхание через нос. Если не все названные «точки» «приклеены» к стене, а какие-нибудь «отклеиваются», надо расслабить мышцы и распластаться по стенке, «приклеить» надлежащим образом и затем запомнить это ощущение выпрямления. Для этого в достигнутой позе простоять несколько минут, например под звуки любимой песенки или передачи по TV (спокойной ночи, малыши, и т.п.). Через несколько минут отойти от стены, запомнив мышечное ощущение и сохраняя позу. Если это не вызывает затруднений и внешний вид не изменяется, значит, осанка правильная. А если хочется опустить плечи, голову, сутулиться, следует приложить усилия и повторять это упражнение ежедневно.

Признаком хорошей осанки и правильного положения головы является расстояние между точками вершины подбородка и основания шеи (рис. 11, 12).

На этих картинах следует обратить внимание на то, что при правильной осанке даже при наклоне головы сохраняется правильное ее положение, как на портрете Нарышкиной, в то время как на портрете купчихи Кустодиева мы этого не наблюдаем.

За столом во время еды или занятий руки ребенка должны находиться на столе, голова



Д. Веласкес. Инфанта Маргарита 3 лет. 1653 г.

Рис. 10. Гордая, «королевская» осанка воспитывается с детства



Осанка «на всю жизнь»

держится прямо, спинка прямая, а не согнута вопросительным знаком.

Очень полезны в этих целях многие упражнения: хождение с небольшим грузом на голове, но особенно — регулярные многолетние занятия разнообразным спортом, с обязательным контролем осанки.



Рис. 11, а. Гармоничная осанка и положение головы: подбородок не опущен даже при наклоне туловища



Портрет княгини Темкиной



В.Л. Боровиковский
Портрет Нарышкиной



Портрет Долгорукой

Рис. 11, б. Признак «правильного» положения головы



Рис. 12. Б.М. Кустодиев. Купчиха за чаем. Неправильное положение головы

круговую мышцу рта (*musculus orbicularis oris*). Тогда ее тонус будет равномерным, а губы спокойно сомкнуты (рис. 13).

Это является непреложным условием правильного дыхания на всю жизнь. У младенца добиться этого несложно, в то время как у взрослого со сложившимся стереотипом это требует немалых усилий и, к тому же, не всегда приводит к стойкому желаемому эффекту.

Если у ребенка в покое рот приоткрыт (рис. 14, 15), то причин для этого может быть несколько:

- слабость фрагментов круговой мышцы рта, смыкающих губы, чаще — нижней губы, которая «отвисает» под тяжестью челюсти и не удерживается еще слабой мышцей;
- нарушение проходимости верхних дыхательных путей (искривление носовой перегородки или другие аномалии, аденоиды);
- вредная привычка держать рот приоткрытым и лениться смыкать губы — так легче дышать.

При дыхании через рот работают главным образом мышцы живота, а при носовом дыхании — грудной

Упражнения для воспитания правильной осанки

Исходное положение, обеспечивающее правильную осанку: голова держится прямо, плечи чуть опущены и отведены назад. Грудь развернута, лопатки прилегают к спине, между ними — «воображаемое яблоко», живот подтянут, коленные суставы выпрямлены.

В этом положении выполняются дыхательные упражнения, а затем игровые, в которых ребенок движется, сохраняя осанку, не «уронив яблоко», и подражая птицам, животным и движущимся предметам: птицы машут крыльями, клюют зерно, зайчики приседают и прыгают, качается маятник часов, летит и разворачивается самолет, движется поезд и т.п. Выполнение этих упражнений неразрывно связано с тренировкой правильного дыхания.

2.2. Воспитание правильного дыхания

Правильное дыхание — это, прежде всего, носовое дыхание в покое, а следовательно, с герметично сомкнутыми губами. Для того чтобы губы в покое были сомкнутыми, с первых же дней жизни необходимо тренировать



Рис. 13. О.А. Кипренский. Девочка в маковом венке. Губы спокойно сомкнуты



Рис. 14. В.А. Серов. Мика Морозов. Портрет. Атония нижней губы, рот в покое приоткрыт

клетки (попробуйте глубоко вдохнуть через нос, а затем через рот, и Вы в этом убедитесь сами!).

Чаще всего этим и вызван неприглядный, а главное, нездоровый внешний вид малыша: рот приоткрыт, плечи опущены, живот выдается вперед. В первые месяцы это мало заметно, а уже в раннем детском и дошкольном возрасте выявляется легко, но часто эти признаки зачисляются в атрибутику детства, а это — неверно. Повзрослевший человек хотел бы побороть это и исправить свою внешность, но — «близок локоть...».

Однако вернемся к первым дням жизни новорожденного. Радость, счастье и растерянность не должны затмить твердого порядка действий по обеспечению здорового развития. Наряду с общеизвестными мерами нужно постоянно следить за тем, чтобы во сне и покое у малыша были сомкнуты губы, и он дышал носиком. Если он приоткрывает рот, надо легким прикосновением прикрыть его и так устроить изголовье, чтобы голова не была запрокинута или, наоборот, слишком пригнута к груди. Для этого можно использовать плоскую подушку. Либо обходиться без нее. Критерий — спокойно сомкнутые губы. Ротовое дыхание создает предпосылки для формирования неправильной осанки; недоразвития верхних отделов легких, а следовательно — застойных явлений и предрасположения к пневмониям; гипоксии мозга и ослабления мозговой деятельности; развития аденоидов и болезней уха, горла и носа; и, наконец, — неправильного прикуса.

Такие вредоносные воздействия ротового дыхания в каждый отдельный момент как будто не существенны, но из-за их постоянства за длительный период времени, исчисляемый годами и даже десятилетиями, развиваются вышеперечисленные очень серьезные нежелательные последствия.

Чтобы проверить, как Ваш маленький ребенок (в раннем детском и даже грудном возрасте) дышит, можно использовать следующий несложный тест:



Рис. 15. Ротовое дыхание во сне

Посадите или положите малыша на колени спинкой к себе и обеими руками обнимите его сзади за щеки. Легкими движениями, не оказывая давления, 4- и 5-ми пальцами плотно прикройте ему ротик и рассказывайте что-то или напевайте, играя с ним и как бы лаская его, поглаживая щеки. Можно даже покачивать его на коленях, но при этом, не отнимая от щечек рук, контролировать плотное смыкание губ. Если у ребенка затруднено прохождение воздуха через нос, он начнет изворачиваться, чтобы открыть рот и вдохнуть. Если ребенок способен хотя бы одну минуту спокойно держать рот закрытым, значит, нужно только тренировать таким образом функцию дыхания через нос, регулярно повторяя упражнение и увеличивая продолжительность игры.

Если время было упущено, придется потрудиться побольше. Для повзрослевшего малыша рекомендуются специальные упражнения.

Упражнения для тренировки носового дыхания

Как и все последующие, выполняются в медленном темпе, на счет 1—2—3—4, всего 10—15 раз.

1. Ноги расставлены в стороны. Дыхание через нос. Руки прямые поднять перед собой вверх, хорошо прогнуться в грудном и поясничном отделе позвоночника, и медленно, выдыхая, через стороны опустить руки вниз. Выдох через нос.
2. Выдохнув, зажать нос и досчитать до 10, затем глубоко через нос вдохнуть и выдохнуть.
3. Медленно вдыхать воздух то правой, то левой ноздрей, зажимая поочередно противоположную сторону. Происходит воздушный массаж слизистой оболочки носа.
4. Спокойно выдохнуть. Руки на голову, подняться на носки и вдохнуть, сводя лопатки. Опуститься на полную ступню и выдыхать, наклоняясь вперед.

Упражнения для тренировки правильного дыхания

В процессе жизни человек обычно использует не весь потенциал функциональных возможностей, в том числе и дыхания. Но научившись с детства правильно дышать, в более сложной и даже экстремальной ситуации он использует этот резерв и выживет. Или легко переносит

нагрузку. Для этого, задумываясь о будущем ребенка, надо его хорошо обучить.

1. Глубокое дыхание: сделать продолжительный вдох через нос. При этом живот выпячивается, а грудная клетка расширяется.
2. Выдох обязательно через нос. Теперь наоборот, вначале уменьшить объем грудной клетки, а затем втянуть живот, будто выталкивая из себя воздух.
3. Грудное дыхание: сделать продолжительный вдох через нос. Грудная клетка расширяется, а живот втягивается. При выдохе наоборот — уменьшить объем груди, а потом выпятить живот.
4. Брюшное дыхание: продолжительно вдохнуть через нос, выпятить живот. При выдохе втянуть переднюю брюшную стенку.
5. Полный выдох: ходьба в среднем темпе. Вдыхать и выдыхать только через нос. На три шага вдох. На четыре — выдох. Спустя 3—4 дня продолжительность вдоха и выдоха пропорционально увеличивать: 4 и 5, 5 и 6, и т.д.

Врачи-педиатры, особенно пульмонологи, сегодня бьют тревогу, утверждая, что современные дети не умеют правильно дышать. С горечью присоединяюсь к этому мнению, так как нередко наблюдала детей, поющих в хоре, занимающихся спортом (где правильное дыхание — вопрос № 1), но дышащих совершенно неправильно — чаще всего ртом. От этого в значительной мере страдают их вокальные или спортивные успехи, но главное — здоровье.

2.3. Воспитание правильных функций сосания, глотания и жевания — основ правильного пищеварения

Пищеварение стартует в полости рта. Факт очень известный, но, к сожалению, мало принимаемый в расчет в повседневной жизни: «правильность» пищеварения находится в прямой зависимости от «правильности» функций зубочелюстной системы — сосания, глотания и жевания.

Функция сосания формируется еще в антенатальном периоде. Если внутриутробное развитие протекает благоприятно, то будущий малыш периодически сосет большой палец, вырабатывая стереотип сосательной функции, а после рождения усердно ее выполняет. Во время кормления ребенок трудится, напрягаются определенные группы мышц, происходит перемещение нижней челюсти вперед, что способствует правильному росту и развитию челюстей, формированию функции глотания. Во время сосания функционируют фрагменты круговой мышцы рта, прикрепляющиеся к фронтальным участкам челюстей, что обеспечивает их рост и развитие. В особенности это касается нижней челюсти, формирующейся независимо от растущего лицевого скелета. И если эта функция протекает достаточно интенсивно, то фронтальный участок нижней челюсти развивается полноценно.

Стоит обратить внимание на то, что если этот единственный в жизни период времени — первый год жизни — не использовать во благо развития переднего отдела нижней челюсти, то в дальнейшем это потребует больших усилий, но необязательно увенчается успехом.

Итак, если сосание выражено в недостаточной степени, например при неправильном искусственном вскармливании, то в последующей жизни другого такого

активного воздействия на фронтальный участок нижней челюсти не будет. Это приведет к его отставанию в росте и формированию глубокого прикуса и даже зубочелюстной деформации, а также развитию пародонтита. В далеком будущем для этого, тогда уже пожилого человека, будет мало пользы от объяснения пародонтолога, что за причина вызвала его заболевание десен и пародонта.

Искусственное вскармливание, если оно неизбежно, должно быть организовано так, чтобы оно было приближено по условиям к естественному и обеспечивало активное сосание: надо употреблять упругую соску, по форме напоминающую сосок молочной железы с маленькими отверстиями, а также соблюдать фазы сосания, свойственные естественному (захват соска, плотное обхватывание его губами, удержание соска, многочисленные движения мышц околоротовой области, обеспечивающие выдавливание молока и его проглатывание).

За последние 20 лет произошли существенные перемены в воззрениях на кормление ребенка грудью. Прежде всего это касается режима кормления.

Все дети индивидуальны. Один ребенок засыпает, если он сыт, другой, наоборот, бодрствует. Не каждый голодный ребенок плачет. Судить о том, наелся ли ребенок, по его поведению неправильно. Начиная с месячного возраста увеличивается интервал бодрствования. По этой причине малыш может бурно протестовать, плакать, если его насильно укладывают спать и не понимают его. Поэтому необходимо научиться чувствовать своего ребенка, находить взаимопонимание, а для этого изучать его поведение и отталкиваться от современного мирового научного мировоззрения. В соответствии с ним здоровый малыш в дневное время (с 9 до 23 часов) прикладывает к груди примерно один раз в час. Во время ночного сна — через 2—3 часа, кроме одного интервала продолжительностью в 4 часа. В среднем число прикладываний колеблется от 12 до 20 и составляет примерно 15. Молочные железы «рассчитаны» на физиологическую норму требований (не менее 12 раз в сутки). При сокращении числа прикладываний количество вырабатываемого молока постепенно уменьшается и сходит на нет.

Второе важное условие — это чередование молочных желез. Кормить нужно одной и той же грудью ориентировочно на протяжении 2 часов, сколько бы раз ни происходило прикладывание. Дело в том, что более богатая жиром часть молока в основании железы никогда не льется потоком, а «добывается» с усилием, по каплям. Поэтому ребенок сосет медленно, активнее напрягая мышцы околоротовой области, тем самым развивая их и способствуя росту челюстной системы (в особенности, как указывалось выше, — фронтального участка нижней челюсти). В процессе налаживания кормления малыш научится сосать в разном темпе в зависимости от того, легче или труднее льется молоко. Эти навыки могут сформироваться только при продолжительном прикладывании к одной и той же груди. А если нарушать это правило, то кроха привыкает к легкому поступлению молока и бросает сосать, как только ослабеваеет поток. При этом он получит и молоко обедненного состава, и более слабо развитую зубочелюстную систему (что приведет к аномалиям прикуса, болезням пародонта и пр.). Неблагоприятно это скажется и на здоровье молочных желез мамы.

Третий момент касается проблемы докармливания. В прежние времена путем взвешивания и определения

возрастных «норм» определяли полагающееся ребенку количество грудного молока. В настоящее время вместо контрольного взвешивания подсчитывают мокрые пеленки. На самом деле, количество молока никак не характеризует его состав, а тем более то, как усвоил его организм крохи. Ребенок мог высосать, например, 100 г и поэтому прибавить контролируемый вес, а усвоилось лишь 50! А в другом случае получить 50 г и полностью их усвоить. Для оценки достаточности питания сегодня подсчитывают количество мочеиспусканий. У здорового и сытого малыша их должно быть 10–12 в сутки.

Если есть отклонения, можно думать о докармливании. Частота и объем его определяются педиатром индивидуально. Однако нельзя допускать распространенных ошибок: допаивания водой, докармливания из бутылочки. Докорм, если он назначен, надо давать только из ложечки. Это весомое обстоятельство и с точки зрения педиатра, и с точки зрения стоматолога. Если малыш кроме маминой груди получает бутылочку и сосет еще пустышку, он по-другому берет грудь: вместо «сдаивания» деснами, он пытается тянуть и ждет легкого, как из соски, поступления молока, от которого он даже может захлебываться. Прежде, чем назначить прикорм, надо исправить ошибки. Убедившись, что малыш научился правильно брать грудь, можно увеличить число прикладываний к груди — в ответ почти на каждое поисковое движение, писк или другое проявление беспокойства. При этом надо отдавать себе отчет и в том, что кроха прикладывается к груди не только, чтобы насытиться, но чтобы пообщаться с мамой. Если же давать ребенку прикорм из бутылочки, не добившись физиологичного сосания, то и грудь ребенок будет сосать неправильно: ребенок сосет грудь, пока молоко льется, а как только поток замедляется и надо делать усилия, он бросает грудь и капризничает. Объективными показателями того, что питание ребенка налажено правильно, будет не только оптимальная прибавка в весе, на что ориентируются родители и педиатры, но и физиологичное развитие челюстей, о чем нужно спросить стоматолога-педиатра.

Что касается пустышек, то по этому поводу самым авторитетным и обоснованным является мнение ведущего профессора стоматологии детского возраста Т.Ф. Виноградовой: «Сосательный рефлекс формируется у ребенка еще в период внутриутробного развития. В силу жизненной необходимости этот рефлекс становится доминантным и обладает способностью тормозить другие реакции. Этим объясняется то, что потребность сосать у ребенка не исчезает сразу же после насыщения. Уже вполне сытый ребенок продолжает чмокать губами, сосет как бы «вхолостую», постепенно расслабляясь и засыпая. Сосательные движения тормозят двигательную активность и гасят отрицательные эмоции. Опыт многих поколений давно подсказал, что эту способность можно использовать, давая ребенку пустышку.

Научные исследования физиологов показали, что если у новорожденных детей одновременно регистрировать деятельность сердца, биотоки мозга, двигательную

активность глаз, мышц, частоту дыхания и другие показатели, то сразу после отнятия от груди, но еще до засыпания, самописцы приборов продолжают вычерчивать кривые, регистрируя неритмичное дыхание, учащенное сердцебиение, хаотичные сокращения мышц. Но стоит дать ребенку пустышку, и полиграмма приобретает другой вид: успокаиваются волны мышечных сокращений, урежаются сердцебиения, становится ритмичным дыхание. ... Однако сон еще поверхностный, неглубокий. Если опять забрать пустышку, вновь возникают прежние кривые и зигзаги. При глубоком сне устранение пустышки на показателях полиграммы не отражается.

Интересно, что во втором полугодии эти реакции становятся менее выраженными. Если же ребенка кормят из ложки, то, несмотря на сходные движения языком и губами, как при сосании, у ребенка не тормозятся двигательные реакции, его внимание к окружающему сохранено, что является одним из важных факторов психического развития».

Ложка для ребенка в конце первого года жизни должна стать основным «столовым прибором». Для вечернего кормления можно сделать исключение. Если малыш к этому времени устал, раскапризничался, стал беспокойным, то его можно покормить из бутылочки через соску. Сосательные движения успокаивают его, глубокий сон наступает быстрее. В качественном и количественном отношении питание тоже не страдает, так как на ночь до года детям часто рекомендуют молочные смеси, кефир.

Успокаивающее действие пустышки рекомендуется использовать в возрасте до года для снятия раздражения, которое возникает у ребенка при сборах на прогулку. Но как только его выносят на улицу и он успокаивается, пустышку надо осторожно убрать. Малыш должен гулять без нее, и уж ни в коем случае нельзя допускать, чтобы он спал на улице с пустышкой, периодически ее посасывая. Это препятствует угасанию врожденного рефлекса, формирует вредную привычку сосать пальцы, предметы, язык, что, в свою очередь, может в дальнейшем привести к формированию неправильной артикуляции языка, губ и челюстей при глотании, речи и развитию неправильного прикуса.

К годовалому возрасту сосательный рефлекс должен угаснуть.

Употребление пустышки с этого времени будет пагубно сказываться на формировании функций и структур зубочелюстной системы. То же самое касается кормления из соски. Начиная с 4–5-месячного возраста, перед тем, как дать ребенку кефир или молочную смесь из бутылочки через соску, следует 1–2 порции этой пищи дать ему из ложечки. Пока он голоден, он выдвинет нижнюю челюсть к еде на ложке и попытается снять с нее пищу губами.

Лакомую пищу, такую как соки, фруктовые пюре, нужно также давать из ложки или из чашки. Ложку надо подносить к губам, а не вводить в рот. Ребенок должен тянуться к ней губами — в этом состоит своеобразная тренировка мышц и челюстей.

Функция глотания

Ребенок рождается с хорошо развитым рефлексом глотания и достаточной активностью языка, в особенности его кончика. У новорожденного ребенка складывается инфантильный тип глотания, который с появлением первых временных зубов начинает перестраиваться в стадии отправного толчка и к моменту окончания формирования временного прикуса — в 2–2,5 года — преобразуется в соматический (рис. 16).

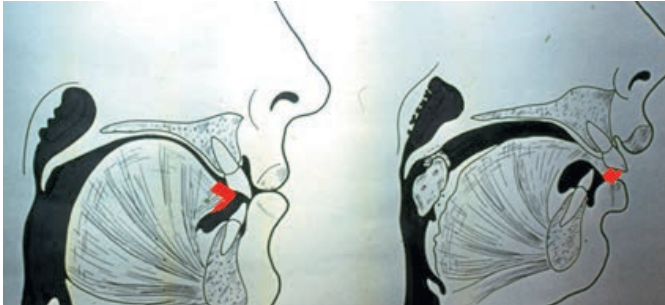


Рис. 16. Функция глотания: нормальная — язык за зубами, нарушенная — язык между зубами

При нормальном соматическом способе губы спокойно сложены, зубы сжаты, кончик языка упирается в передний участок твердого неба за верхними резцами.

При инфантильном способе зубные ряды разомкнуты, а кончик языка контактирует в стадии отправного толчка с губами, особенно с нижней. Для ребенка первого года жизни этот инфантильный способ является здоровым, да он и не может быть другим, чтобы обеспечивать содружество глотания и сосания, при котором язык выполняет функцию поршня, отталкиваясь от соска, расположенного между губами. У повзрослевшего ребенка инфантильный тип глотания является помехой в здоровом развитии зубочелюстной системы. У таких детей формируются сужения зубных рядов, открытый прикус, шепелявость, брызгание слюной при разговоре и т.д.

Обнаружить признаки неправильного течения функции глотания можно по следующим внешним признакам: сокращаются подбородочная или некоторые мимические мышцы, наблюдается протрузия губ,

на подбородке появляется симптом «наперстка», иногда наблюдается сморщивание лба, закрывание глаз, даже вытягивание шеи. В последующем у такого взрослого человека может появиться очень неприятный симптом, когда при разговоре он может брызгать слюной. А у маленького при глотании слюна изливается изо рта на одежду, создавая неприятное впечатление.

Обычно нарушения функции глотания бывают сопряжены с отклонениями в речевой артикуляции. И связано это с укоренившимся неправильным стереотипом положения языка между зубами.

Упражнения для тренировки правильного глотания

Исходное положение: ребенок сидит перед зеркалом, кто-то из старших — рядом. Голова удерживается прямо, плечи слегка отведены назад и чуть опущены, живот подтянут, ноги согнуты в коленях и прижаты друг к другу.

Перед занятием необходимо объяснить, что проглотить слюну надо суметь так, чтобы никто из окружающих не заметил этого: все группы мимических мышц должны находиться в состоянии «покоя». Это может быть игрой: глотать «по секрету» от всех. Для этого надо научиться правильно располагать язык, а именно: язык должен упираться в область бугорков на небной стороне передних зубов и передних складок неба. Вначале это нужно хорошо отрепетировать.

Упражнение 1. Щелкать языком, цокать, но при этом не сосать язык. Затеять игру, как будто ехать верхом на лошадке.

Упражнение 2. Язык высунуть максимально вперед, потом вправо и влево.

Упражнение 3. Язык поднять вверх, расположить его у переднего участка твердого неба. Переместить язык назад по своду максимально к мягкому небу.

Упражнение 4. Исходное положение языка то же, но перемещать язык по небной поверхности зубов справа и слева, касаясь кончиком каждого зуба, как бы пересчитывая их.

Упражнение 5. Набрав в рот воды, запрокинуть голову и громко произнести «а».