

Prečo Myo Munchee?

Primitívne kultúry prežúvali orechy, semená, kosti a surovú zeleninu - čo bolo skvelé cvičenie pre čeluste a stimulovaný rast kostí. Moderná spracovaná strava si vyžaduje len málo žuvacieho úsilia.

Žuvanie podporuje správny vývin čeluste, podnebia a štruktúry tváre u detí.

Myo Munchee prispieva k posilňovaniu tvárových svalov a podporuje dýchanie nosom.



Mílniky orálneho vývinu



Sanie
predstavuje prvý základný pohyb, ktorý podporuje rast čeluste. Prírodným spôsobom stimuluje, aktivuje a koordinuje všetky svaly dolnej tretiny tváre - mimoriadne dôležitej oblasti pre zdravý vývin dieťaťa.

Žuvanie
je ďalším dôležitým mílnikom, ktorý treba aktivovať. K tomu bude dieťa pripravené okolo 4-5 mesiaca. Hračky na žuvanie sú ideálne pre túto vekovú skupinu, ešte pred začiatkom podávania pevných potravín okolo 6. mesiaca.

Prerezávanie mliečnych zubov
by malo prebiehať v určitom poradí. K tomu bude dieťa pripravené okolo 6 mesiacov (u niektorých detí môže byť tento proces mierne oneskorený). Kľúčovým faktorom pre zdravý priebeh prerezávania je žuvanie - jeho prítomnosť podporuje prirodzený vývin čelusti a zubov.

Zrelý prehltačí reflex
Do veku 9-12 mesiacov by sa mal u dieťaťa vyvinúť tzv. zrelý prehltačí reflex, ktorý umožňuje správne zvládnutie prijímanej potravy, tekutín aj slín bez ich vytlačenia smerom dopredu.

Pitie z pohára
Okolo 12. mesiaca by dieťa malo začať piť z pohára - s menšími výlivi treba ešte počítať. Odvykanie od fľaše je ideálne ukončiť medzi 12. a 15. mesiacom. Vhodné sú poháre s prehĺbeným viečkom, otvorené poháre alebo poháre so slankou.

Pozor na nevhodné ústne návyky 12 mesiacov - 2 roky

V tomto období sú pohyby jazyka a čeluste často negatívne ovplyvňované nevhodnými návykmi, ako sú konzumácia priemyselne spracovanej kašovicej stravy, „squeezey“ vrecúšok, nadmerné používanie cumlíkov a hrnčiekov s náustkom. Tieto pomôcky udržiavajú aktívny sací reflex v čase, keď by sa už malo dieťa prirodzene učiť žuvaniu a rozvíjať motoriku potrebnú pre funkčné prehĺtanie a reč.

Veľkostná tabuľka (schéma výberu veľkosti)



Medzi 2. a 4. rokom života sa začínajú zreteľne prejavovať viaceré príznaky orálnej dysfunkcie, ako napríklad:

- otvorený hryz - dýchanie ústami - poruchy spánku - časté zápal uší - alergie
- slabý tonus orofaciálnych svalov - zahlienenie a upchaté dutiny - slintanie počas dňa - poruchy reči

2 rokov **4 rokov**

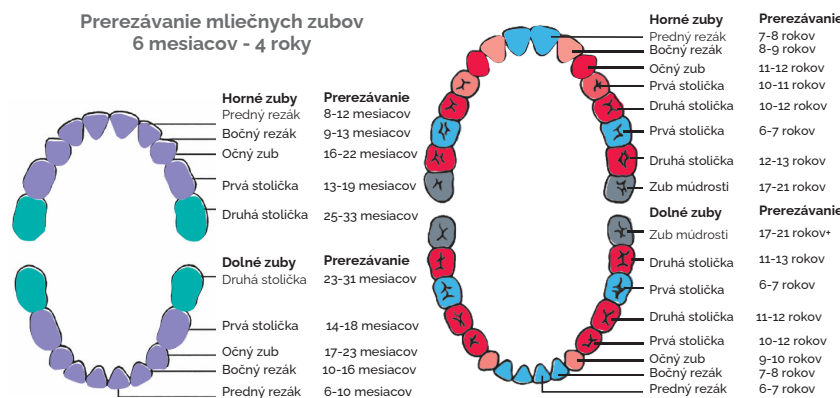
Prežúvanie so zatvorenými ústami
Okolo 2. roku by malo dieťa zvládať samostatný pohyb čeluste, pier, líc a jazyka. Malo by byť schopné spracovať väčšinu jedál nakrájaných na menšie kúsky a žuť so zatvorenými ústami.

Pohyb jazyka a čeluste hrá zásadnú úlohu pri tvarovaní podnebia, čo je nevyhnutné pre zdravý rast kostí tváre a lebky.

Žuvanie

- podporuje rast kostí (vrátane čeluste a podnebia)
- stimuluje produkciu slín, ktoré napomáhajú tráveniu
- aktivuje a posilňuje svalový tonus a funkciu tvárových svalov

Druhotné prerezávanie zubov 6 - 12 rokov



Deti zvyčajne začínajú strácať mliečne zuby a nahrádzať ich trvalými medzi 6. až 7. rokom života.

Správne uzavretie pier je kľúčové. Používanie Myo Munchee by malo prebiehať pod dohľadom dospelého osoby. Počas používania Myo Munchee musia byť pery vždy pevne zavreté, najmä pri žuvaní a prehĺtaní.



Navštívte našu webovú stránku, kde nájdete viac informácií vrátane veľkostnej príručky.
www.zdravedychanie.sk
www.myomunchee.com

Prerezávanie 12-ročných stoličiek. Zvyčajne prebieha vo veku 12 až 14 rokov.

Výhody žuvania Myo Munchee u dospelých

- Podpora správnej orálnej funkcie - vrátane uzavretia pier, správneho prehĺtania, polohy jazyka a nosového dýchania.
- Zlepšenie rovnováhy čelusti a zhryzu (oklúzie) - pravidelné žuvanie môže znížiť zatažie sánky a nočné škripanie zubami.
- Posilnenie tvárového svalstva - pod odborným vedením cvičenie podporuje zdravie a stabilitu temporomandibulárneho kľbu (TMK).
- Zdravšie dásna a zuby - masážne výstupky na pomôcke stimulujú dásna a napomáhajú prirodzenému čisteniu zubov.
- Zvýšenie svalového tonusu tváre - pravidelné používanie pomáha spevniť kontúry tváre a zmierniť prejavy starnutia.
- Možná redukcia chrápania - vďaka zlepšeniu funkcie svalov v oblasti hltana a otvoreniu dýchacích ciest.

Žuvanie je nevyhnutnou funkciou pre zdravé starnutie.

Pohyb jazyka a čeluste zohráva dôležitú úlohu pri tvarovaní podnebia, čo je nevyhnutné pre správny rast kostí.

Spolupráca s odborníkmi z rôznych oblastí pre dosiahnutie čo najlepších výsledkov.

Správne žuvanie je kľúčové pre harmonický vývin čelusti a kostry tváre.

Pri žuvaní sa aktivuje tvorba slín, ktoré sú dôležité pre trávenie a zdravie ústnej dutiny.

Žuvanie stimuluje svalový tonus a podporuje správnu funkciu orofaciálnych svalov.