***Инструкция по применению трейнера MRC***

***10 правил в помощь начинающим***

***-1-***

Перед использованием сполосните трейнер проточной водой.В первые дни применения мышцы постепенно учатся работать правильно, поэтому начинать носить трейнер надо с того количества минут, которое пациент может удержать его во рту - примерно с 10-15 минут в день. Если это сложно, то и этот период времени можно разбить на более короткие промежутки по 5-7 минут (для самых маленьких). Затем ежедневно удлинять его на 2-3 минуты, постепенно доводя время непрерывного использования до часа в день, сочетая его с приятными занятиями (чтение, просмотр мультиков и т.п.).

**-*2-***

В первое время использования трейнера может активно выделяться слюна – это естественно и является позитивным моментом для минерализации эмали зубов. Поэтому желательно иметь при себе салфетки. Через несколько дней регулярного использования трейнера этот эффект гиперсаливации значительно снижается. Пока он присутствует, желательно учиться правильно глотать (рекомендации можно найти в брошюре **«Дневник с упражнениями к трейнеру Myobrace»** *на стр. 5*).

***-3-***

Поместив трейнер в рот, нужно поднять язык к нёбу, найти «точку покоя» своим кончиком языка (место, где находится «маркерный язычок» трейнера), и слегка надавить на неё, словно запоминая это правильное положение языка, а затем удерживать язык в этой позиции 2-3 секунды. Затем расслабить язык, отдохнуть 5 сек. и опять подняв его вверх, слегка надавить его кончиком в «точку покоя», фиксируя позу - 10 раз. Первое время упражнение лучше выполнять с зеркалом, чтобы контролировать работу языка, а через неделю - уже без зеркала с сомкнутыми губами. Если «язычок» трейнера раздражает область десны за резцами, можно смазать эту область любым стоматологическим гелем.

***-4-***

Научиться всегда располагать язык в куполе нёба с упором в переднюю его треть не сложно, важно не прокладывать его между зубными рядами и не упираться языком в резцы. Важно помнить об этом и контролировать положение языка в течении дня - он всегда должен быть в куполе нёба. На стабилизацию этой позиции уходит 3-4 месяца. Поэтому важно выполнять упражнения, как и носить трейнер, ***ежедневно, не пропуская ни дня.***

***-5-***

Пока губы слабоваты, они удерживают трейнер с напряжением и могут слегка размыкаться, однако тренировка быстро дает результаты и с каждым днём удерживать трейнер будет всё проще. Упражнение «Зарядка для губ***» (*Дневник с упражнениями к трейнеру Myobrace***стр. 12****)*** помогает быстро справиться с этой проблемой. Если губы устаютудерживать трейнер (так бывает, когда верхняя губа короткая или вздернутая), можно, вынув трейнер, сделать самомассаж губ подушечками указательного и среднего пальцев, прижав их к верхней, а затем к нижней губе. Научиться дышать только носом, не размыкая губ -- основная задача миофункциональной программы первого этапа, т.к. носовое дыхание способствует росту в ширину структур верхней челюсти, а вслед за ней, если рот закрыт, растет и нижняя челюсть, обеспечивая таким образом место в ряду для всех зубов.

***-6-***

Когда дневное время ношения трейнера доведено до 1 часа, можно для скорейшего закрепления правильной работы мышц периоральной области (подбородочной, круговой мышцы рта, мышц губ и щёк) – через каждые 20 минут, сняв трейнер, выполнять по 2-3 минуты одно из упражнений, предлагаемых в ***Дневнике с упражнениями.*** Каждое упражнение желательно выполнять регулярно не менее 2-3 раз в день, ежемесячно добавляя новые, чуть более сложные.

**-7-**

Ночное ношение трейнера лучше вводить тогда, когда ребенок уже может носить трейнер не менее 30-40 минут днем с плотно сомкнутыми губами. Для этого перед сном очень важно тщательно прочистить нос, поочерёдно высморкавшись каждой ноздрёй. Затем сделать 15-20 спокойных глубоких вдохов и выдохов с сомкнутыми губами, вентилируя носовые пазухи, что помогает восстановлению нормального носового дыхания. После этого следует одеть трейнер на ночь.

***Дневное ношение трейнера не заменяет ночного и наоборот!***

***-8-***

При регулярном использовании трейнера днем, сопровождающимся правильным выполнением миофункциональных упражнений, а также постепенным увеличением ночного времени, губы мягко и без особого напряжения будут оставаться сомкнутыми всю ночь. Нормальное носовое дыхание постепенно полностью восстанавливается и стабилизируется, как правило, в течении 4-5 месяцев.

***-9-***

Трейнер, как и зубы, нужно регулярно чистить после каждого применения, используя мягкую зубную щетку и гелевую зубную пасту – она не повредит поверхность силикона. Если трейнер упал на пол, можно ошпарить его кипятком (не замачивая) и промыть под струёй прохладной воды. Также важно соблюдать правильное питание, рекомендованное врачом, а также поддерживать хорошую гигиену полости рта. Особенно тщательно нужно чистить зубы перед ночным применением трейнера. Раз в неделю, когда днем трейнер не используется, промывайте его в растворе (1 таблетка для чистки зубных протезов на стакан воды) для тщательной гигиенической обработки.

***-10-***

Храните трейнер только в контейнере (идет в комплекте с трейнером). Трейнер надо беречь от домашних животных.

***Помните, трейнер нельзя жевать и разговаривать с ним во рту!***