

Гимнастика для мышц мягкого неба

Быстро восстановить внутриушное давление:

- движение языком вперед-назад;
- зевание;
- движение нижней челюстью вправо-влево;
- пустой глоток с закрытым ртом;
- вдох одной ноздрей, выдох — другой, поочередно;
- вдох с закрытым носом;
- пользование жевательной резинкой.

Дыхание

- Стоя, глубоко вдыхать носом (ноздри раздуты и напряжены), живот выпячивается, выдыхать медленно через рот, живот втягивается.
- Стоя, глубоко вдыхать носом (ноздри раздуты и напряжены), живот выпячивается, задержать дыхание, затем наклон вперед, руки расслабленно вниз, выдох.
- Сидя, глубоко вдыхать носом, (ноздри раздуты и напряжены), выдох через нос.
- Широко раскрыть рот-зевание. Затем глотание, т. е. смыкание верхнего неба с задней частью языка.
- Широко раскрыть рот, глубоко вздохнуть, закрыть рот, проглотить.
- Широко раскрыть рот, глубоко дышать через рот.

«Подметание»

- Раскрыть рот, напряженный кончик языка поставить на альвеолы, затем медленно кончиком языка проводить по небу в направлении маленького язычка.
- Открыть рот, оттянуть язык назад к гортани, кончик языка скользит к нижним зубам, затем поднимается на альвеолы, скользит по небу к маленькому язычку.
- То же самое, что и в п.2, но с закрытым ртом.

Язык

- Широко раскрыть рот, как можно ниже высунуть язык, затем загнуть язык, как бы стараясь коснуться его кончиком маленького язычка.
- Широко раскрыть рот, как можно ниже высунуть язык, затем втянуть язык в ротовую полость, закрыв им горло.
- Поставить кончик языка на передние зубы, упираясь в них, вытянуть переднюю часть языка.
- Раскрыть рот, загнуть кончик языка за альвеолы (не касаясь верхних зубов).

Челюсти

- Осторожно выдвигать вперед нижнюю челюсть (губы напряжены, верхняя губа приподнята).
- Движение нижней челюсти вправо-влево.
- Смыкать и размыкать челюсти (руками контролировать движение челюстей у их «основания»).

Губы, улыбка

- Вытянуть как можно дальше вперед трубочкой губы.
- Улыбка — губы и мышцы шеи напряжены, видны зубы.
- Чередовать 1 и 2.
- «Кривая» улыбка вправо-влево.

Надувание щёк

- Надуть обе щеки, плотно сомкнув губы. Размыкать щеки с причмокиванием.
 - Надувать поочередно левую и правую щеки.
 - Надувать верхнюю губу.
 - Втягивать щеки.
 - Надувать щеки — втягивать щеки.
 - Как можно шире открывать рот.
- ✓ Можно так же проводить самопродувание слуховых труб с закрытым носом.
- ✓ Делать это нужно очень осторожно и обязательно при отсутствии какого либо отделяемого в носу (слизи, гноя и т.п.).
- ✓ Так же можно пробовать пить и проглатывать обычную тёплую не газированную воду с закрытым носом.
- ✓ Эти упражнения можно повторять по 4-5 раз каждое, приблизительно 5-6 раз в день.

Источник:

Милешина с соавт., 2011

<https://dr-zaytsev.ru/articles/gimnastika-dlya-slukhovyykh-trub-na-zametku-lyubitelyam-puteshestviy-i-ne-tolko.html> © Лоп-врач Зайцев