

Terapia miofuncional

Es un conjunto de procedimientos y técnicas utilizadas en la corrección del desequilibrio muscular orofacial, la normalización del comportamiento muscular, la reducción de hábitos nocivos y el mejoramiento de la estética del paciente.



Problemas que trata

- Deglución atípica
- Respiración bucal
- Falta de sellado labial
- Problemas de Masticación
- Succión digital o labial



Identificar el problema



Deglución atípica

Respiración bucal

Falta de sellado labial

Masticación

Succión digital o labial



La manera de deglutir no es adecuada debido a la interposición o el empuje de la lengua entre los dientes



Respira por la boca, puede ser solo al dormir que veremos que duerme con boca abierta o de manera habitual.



Le cuesta mantener los labios cerrados totalmente, suele estar acompañado de respiración bucal y problemas para masticar con la boca cerrada

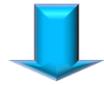
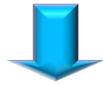
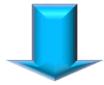


Mastica solo por un lado, se les hace "bola" el alimento, mastican con la boca abierta.



Se chupan el dedo o interponen el labio inferior entre los dientes superiores

Consecuencias



Maloclusiones ya que los dientes se inclinarán dependiendo de hacia dónde empuje la lengua.

No tiene filtro contra infecciones, no oxigena bien su cerebro lo que provocara alergias, falta de desarrollo maxilar, maloclusiones dentales, disminución de concentración y atención.

Hipotonía en el labio superior que no llega a desarrollarse bien y se queda corto.

Problemas digestivos, asimetrías, cambios en el desarrollo de la cara que pueden producir problemas de fonación, respiración y reabsorción

Los dientes superiores tenderán a inclinarse provocando una mordida abierta anterior y se tendrán paladares estrechos, anomalías en la piel y mucosas



Deglución

Hacer chasquidos: el objetivo es elevar lengua y el postdorso lingual contra el paladar. Se pega la lengua al paladar de adelante hacia atrás, despegándola con fuerza y produciendo un chasquido.

Cantar con las letras: el objetivo es tomar conciencia del lugar de apoyo lingual mediante la pronunciación. Consiste en pronunciar repetidamente los fonemas /N/ y /L/. Se dice al paciente que piense una canción que le guste y que la tararee solo con la /L/ (la -la-la... le-le-le...) y con la /n/ (na-na-na... ne-ne-ne...)

Postre: el objetivo es movilizar los músculos superiores linguales. Se coloca en el paladar una comida pegajosa (oblea, botón de chocolate, gusanitos...) y limpiarlo con la lengua con movimientos de delante hacia atrás.

Gomita: el objetivo es acostumbrar a la lengua a estar en las arrugas palatinas cuando tenga que tragar. Se pide que coloque una gomita de ortodoncia en la punta de la lengua y que la mantenga pegada al paladar durante unos minutos, cuando tenga que tragar tendrá que hacerlo sujetando las gomas en las arrugas palatinas sin que se mueva.

Ejercicios

Respiración

Respirar acostado contando: el objetivo es automatizar la respiración diafragmática. Acostado boca arriba, con una mano en el pecho y otra en el diafragma inspirara aire por la nariz, lo mantendrá 3 segundos y lo expulsara contando números y apuntando el resultado mayor.

Vela: Encendemos una vela y tenemos que apagarla solo soplando con la nariz.

Aspiradora: Colocamos trocitos de papelitos en la mesa y indicamos que tiene que coger mucho aire por la nariz y luego soltarlo muy fuerte por la misma para arrastras esos papelitos lo mas lejos de la mesa.

Sellado labial

Gelatina: el objetivo es mantener respiración nasal durante el sueño. Cortar un trocito de gelatina en láminas de la que venden para hacer repostería, mojar labios con saliva y colocar la gelatina sobre el labio inferior y juntar los labios. Esto hará que se mantenga un sellado labial durante la noche.

Vaselina: el objetivo es tonificar músculos de los labios y favorecer el cierre labial. Aplicar vaselina en los labios y frotarlos 10 veces de adelante a atrás y 10 veces de lado a lado varias veces al día.

Ejercicios



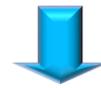
Masticación

Comer con espejo: Objetivo es controlar el sellado labial mirándose al espejo durante la masticación

Debe masticar los 10 primeros bocados de cada comida sin dejar de mirarse al espejo cerrando los labios al masticar, después observarle cuando ya no tenga espejo y si vuelve abrirla volver hacer otras 10 veces mirando al espejo

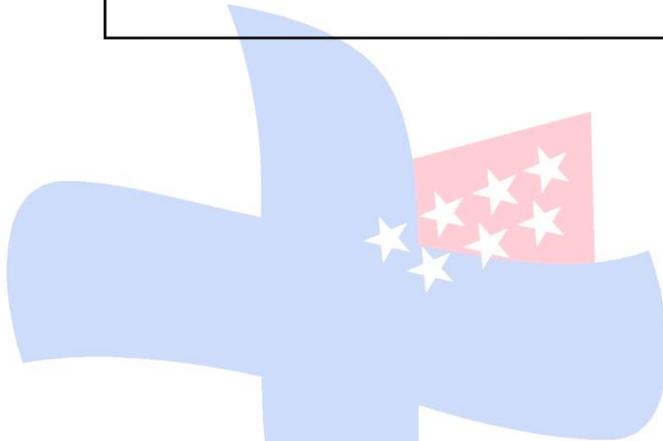
Masticar con un palito: El objetivo controlar masticación de boca cerrada con ayuda externa

Colocáremos un palito entre medias de los labios después de cada bocado, masticara con la boca cerrada para que no se caiga el palito.



Succión digital o labial

Aguantar labio inferior: En el momento de tragar sujetar el labio inferior para evitar la succión de este y a la vez comprobar que no haya interposición lingual.



- Es importante que el paciente o los padres de este se den cuenta del problema que tiene y la necesidad de corregirlo.
- Se deben hacer los ejercicios diariamente varias veces al día hasta convertirlos en hábitos.
- En caso de que los pacientes sean pequeños los padres deben supervisarlos
- Es recomendable ver al paciente cada 15 días para ir viendo su evolución y comprobar que está realizando correctamente los ejercicios