

Мьюинг и развитие верхней челюсти

Поделитесь мнениями: **возможно ли развить верхнюю челюсть?** Недавно начал практиковать мьюинг, но не знаю стоит ли именно "прикладывать силу" к нёбу? Поскольку достоверной инфы на этот счёт нету (если ты давишь языком на нёбо, то, по идее, развивается верхняя челюсть *исходя из статьи zu-za-zub)

Автор вопроса: [captain.fanatik](#)

Привет, этот вопрос часто у нас обсуждался, но единого консенсуса не было.

Вот тезисы, которые сложно отрицать:

1. **Нет научных исследований, которые бы прямо изучали применение мьюинга** и его эффекты.
2. Есть научная литература, которая указывает на то, что **сейчас увеличилась распространенность дефектов челюстей и прикуса**, есть ограниченное количество данных о неправильном положении языка у людей с дефектами прикуса и челюстей
3. Существует **миофункциональная терапия**, она включает в себя упражнения для языка, челюстей и некоторых лицевых мышц. Она доказано **приносит пользу людям, страдающим апноэ, улучшает положение языка**. Мьюинг не входит в нее, но часть полезных эффектов, наверное, можно приписать и ему (поскольку это тоже упражнение на мышцы языка, хоть и статическое)

Таким образом, *проблема, которую стремится решить мьюинг, действительно существует и отчасти может быть решена упражнениями*, но о конкретных эффектах и цифрах мы говорить не можем.

Автор ответа: [sidx](#)

Майк мью, популяризатор идеи правильного положения языка, от фамилии которого название этого "упражнения" образовалось, выделяет **два типа мьюинга: hard и soft**.

"Прикладывать силу к небу" - это hard мьюинг, его долго и постоянно делать не получится, но было бы хорошо все таки уделить ему внимание. Soft мьюинг - это классический мьюинг, когда создается вакуум некий во рту и язык буквально прилипает к нёбу и может там пребывать долгое время без особого контроля с твоей стороны.

Майк говорил, что **гораздо важнее то, сколько ты держишь язык на небе, чем то, с какой силой давишь**. Оно и верно, воздействие должно быть постоянным.

Теперь, отвечая на твой первый вопрос, скажу: да, возможно, но не одним лишь мьюингом. Такие штуки как **MSE, AGGA (не советую) и ALF**, направленные на развитие (в ширину и вперед) верхней челюсти, по сути работают так же, как мьюинг, но они эффективнее т.к. прикладываемой силы больше, а воздействие стабильнее, но и у этих приспособлений есть свои минусы. Также отмечу, что не менее важно развитие нижней челюсти (чтобы не было шарообразного лица).

Впрочем, если захочется подробнее об этом узнать, можешь написать мне, расскажу, что знаю

Автор ответа: vision

Revision #1

Created 14 June 2023 10:06:53 by Тимур

Updated 22 October 2023 07:45:25 by Тимур