

# Работает ли мьюинг?

## Мнение специалиста

### ⚠ Мьюинг ⚠

В последнее время мне часто поступают вопросы о мьюинге, и кажется, игнорировать эту тему больше невозможно, хотя она достаточно спорная.

Я просто оставляю своё мнение, как специалиста в области эстетической и хирургической стоматологии, и моих коллег-ортодонт, специализирующихся в лечении патологий прикуса взрослых и детей.

### О чем, собственно

Мьюинг — это практика, которая обещает сделать ваш овал лица более четким и скорректировать прикус. Никаких брекетов, элайнеров и ортодонтических аппаратов при этом не требуется. Якобы все, что нужно — плотно прижимать язык к нёбу минут так по 15 в день. Звучит фантастически.

### Немного истории

Метод назван в честь британских ортодонт — Джона Мью и его сына Майкла. В 1970 году Джон предположил, что когда человек прижимает язык к нёбу, он задействует мышцы шеи и подбородка, и за счет этого форма лица меняется в лучшую сторону: скулы и линия подбородка становятся более очерченными, и меняется овал лица.

Эстетические изменения — не единственный обещанный бонус. Джон и Майкл Мью считают, что правильное положение языка также влияет на дыхание, а еще может исправить прикус и выровнять зубы.

### Что было дальше

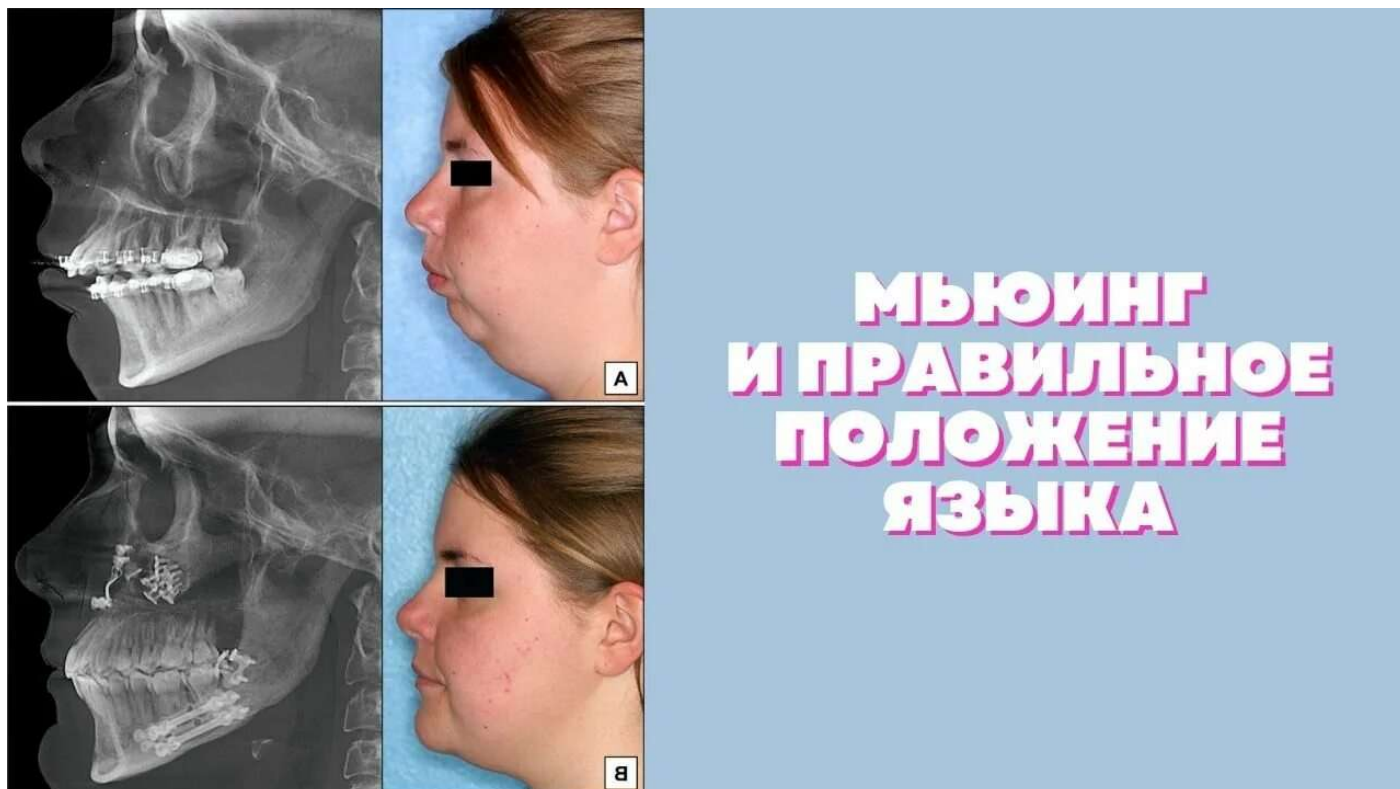
Джон Мью утверждал, что традиционная ортодонтия портит лица, в то время как его подход \*ортотропного лечения\* работает. **Ортотропику** (Orthotropics) Джон придумал сам. Вот что за этим стоит: пока традиционная ортодонтия объясняет аномалии прикуса преимущественно генетикой (+второстепенное влияние внешних факторов), ортотропия считает, что этиология неправильного прикуса полностью зависит от окружающей среды.

□ Научное сообщество не приняло теорию Джона Мью. Британские стоматологические журналы отказывали в публикациях. В 1986 году Джон Мью изложил теорию ортотропии в книге, которую издал сам. Затем он отказался от традиционной ортодонтии и следующие 30

лет лечил пациентов в собственной клинике по методу ортотропии.

Однако в 2017 году по решению Генерального стоматологического совета Джон Мью был лишен лицензии за публичное очернение традиционной ортодонтической практики. Майкл Мью развивал идеи отца, и его исключили из Британского стоматологического сообщества за посты в социальных сетях, которые вводят общественность в заблуждение.

После того как Джона и Майкла Мью изгнали из научного сообщества, они решили распространять свою теорию в интернете. Мьюинг стал популярен в социальных сетях как альтернативный метод бьюти-лечения. Пользователи начали делиться результатами на ютубе, в инстаграме и тиктоке.



О достоверности фотографий до/после судить в принципе невозможно.

Давайте перейдём к сути вопроса:

Так поможет ли вам это ☐

Для этого нужно хотя бы простое представление о развитии зубочелюстной системы, и каплю критического мышления.

Если вы находитесь в период сменного прикуса (то есть вам от 6 до 13 лет) - конечно различные техники миогимнастики жевательных мышц и языка играют немалую роль! Но! Их подбирает и назначает врач-ортодонт! Для каждого отдельного случая они разные. И зачастую - в комплексе с аппаратом (съёмные/несъёмные пластинки или даже брекетулы у детей постарше). Есть аппараты с упором для языка, которые помогают адаптироваться к правильному положению.

□ Вообще основной секрет давления языком на нёбо - это давление на срединный нёбный шов который является зоной роста верхней челюсти. При давлении в данной зоне происходит усиленное деление клеток-одонтобластов, которые отвечают за рост кости. Есть ещё несколько зон роста верхней челюсти, и на нижней также.

Собственно, АКТИВНЫЙ РОСТ ЧЕЛЮСТЕЙ завершается ПРИМЕРНО к 14 годам. К этому моменту появляются все постоянные зубы, кроме 8-к. Природой всё продумано. Ближе к 20 годам остаточные процессы роста челюстей и формирования прикуса завершаются.

□ Соответственно, далее всё что касается *мьюинга и прочих ортотропических утопий*, это не более чем псевдонаука и танцы с бубнами.

Далее решением проблем занимается только ОРТОДОНТИЯ ВЗРОСЛОГО ВОЗРАСТА. Если врач диагностировал вам нарушение прикуса, без комплексного лечения не обойтись.

Ортодонтическое лечение это достаточно долгий процесс, но если оно проводится правильно, жизнь может качественно измениться к лучшему. Напротив, занимаясь самолечением без должного понимания процессов, можно неслабо себе навредить.□

## И последнее,

что хочу сказать, так как считаю что это важно для понимания людям, которых волнует данная тематика.

□ Проблемы прикуса обусловлены несколькими основными факторами:

- Зубные - неправильное расположение зубов;
- Суставные - неправильное расположение головки нижнечелюстного сустава в суставной ямке;
- Гнатические - недостаточно или наоборот, избыточно развитая челюсть или обе;
- Сочетанные - комбинация нескольких факторов.

И когда в случаях 1-й группы мы изменяем положение зубов, 2-й - смещаем нижнюю челюсть по отношению к верхней в правильное положение, 3-й - эти случаи достаточно сложны и требуют хирургических операций, а 4-й - комбинируем лечение в нескольких направлениях.

□♀ Так что, возможно это кого-то расстроит, но если вы взрослый человек, можете давить языком на челюсть сколько угодно, но ничего это не даст. Это кстати очень перекликается со "специалистами" по "безоперационной ринопластике" с помощью "массажа" (они обещают уменьшение носа при систематическом давлении на большой носовой хрящ). В гугле есть сколько угодно псевдонаучных статей касаясь так называемого "мьюинга", но на сегодняшний день никаких адекватных научных обоснований этому нет.

Автор **заметки**: Илона

---

Revision #1

Created 31 January 2024 12:59:30 by Тимур

Updated 31 January 2024 13:04:34 by Тимур