**Инструкция по применению**

**Myotalea® Tongue & Lip Press Hard Version (TLP-H)**

**Миоталеа для тренировки мышц языка и губ, жёсткая (TLP-H)**

Аппарат **Myotalea® Tongue & Lip Press (TLP)** был разработан для укрепления и приведения в тонус ключевых мышц рта и языка. Кроме того, Myotalea® TLP воздействует на мышцы ротоглотки, которые непосредственно участвуют в поддержании открытыми верхних дыхательных путей, улучшая их проходимость во время сна. Аппарат Myotalea® TLP можно использовать с изменением позы и наклона головы, непосредственно воздействуя на ключевые мышцы шеи и гортани, которые склонны к коллапсу во время нарушений дыхания во сне.

Myotalea® – это серия миофункциональных аппаратов, которые используются в лечении вредных привычек полости рта. Эти аппараты можно использовать в сочетании с системами лечения Myobrace® и Myosa®. Аппарат Myotalea® TLP помогает увеличить силу мышц, поддерживать правильное положение языка в состоянии покоя и обеспечить нормальное смыкание губ. Этот аппарат имеет две ступени — мягкую и жёсткую, позволяя плавно развивать мышечную силу. Для достижения необходимого результата, следует выполнять упражнения.

Аппарат Myotalea® TLP специально разработан для улучшения силы губ и языка, что помогает в коррекции вредных привычек полости рта, таких как:

* Ротовое дыхание
* Низкое положение языка в состоянии покоя
* Инфантильный тип глотания
* Отсутствие смыкания губ в состоянии покоя

**Myotalea® TLP**

Аппарат Myotalea® Tongue & Lip Press (TLP) от компании Myofunctional Research Co. (MRC) является миофункциональным аппаратом, который воздействует на ключевые мышцы языка и губ, которым может потребоваться дополнительная сила и тонус для получения стабильного ортодонтического результата. Плохая мышечная сила/тонус языка и губ также могут быть фактором, способствующим повышению риска нарушений дыхания во сне.

**Особенности конструкции:**

* Ручка с отверстием для крепления ремня ‒ может использоваться для крепления к другим аппаратам.
* Укрепляет язык и губы, улучшая работу мышц.
* Изготавливается из медицинского силикона и выпускается в двух формах (мягкая и жёсткая).

**Показания к применению:**

Аппарат Myotalea® TLP используется с целью помочь в облегчении нарушений дыхания во сне; простая последовательность поможет развить лучшую мышечную силу и тонус. Рекомендуется увеличивать продолжительность занятий в зависимости от ваших текущих функциональных возможностей и доводить свои мышцы до усталости, чтобы начать наращивать мышечную силу и тонус.

1. **Язык (сжатие и удержание).**
* Разместите трубку для сжатия между языком и нёбом.
* Крепко прижмите трубку всем языком к нёбу. Удерживайте в таком положении в течение 5 вдохов, сомкнув при этом губы и дыша спокойно через нос.
* Смотрите внизу упражнения более продвинутого уровня\*.
	1. **Активное сжатие языком.**
* Разместите трубку для сжатия между языком и нёбом. Зубы должны быть слегка разъединены во время выполнения этого упражнения.
* Поддерживая спокойное носовое дыхание, поднимите весь язык полностью и активно прижмите трубку к нёбу на один вдох и выдох, отпустите. Повторите этот шаг 5 раз.
* Смотрите внизу упражнения более продвинутого уровня\*.
1. **Губы (сжатие и удержание).**
* Поместите середину аппарата TLP между губами прямо перед зубным рядом.
* Удерживайте язык прижатым к нёбу и плотно сожмите губы, чтобы сжать трубку до её закрытия. Удерживайте в течение 5 вдохов, соблюдая спокойное дыхание через нос.
* Смотрите внизу упражнения более продвинутого уровня\*.
	1. **Активное сжатие губами.**
* Поместите середину аппарата TLP между губами прямо перед зубным рядом.
* Удерживайте язык прижатым к нёбу во время спокойного дыхания через нос. Плотно сожмите губы, чтобы сжать трубку до её закрытия. Удерживайте в течение 5 вдохов, соблюдая спокойное дыхание через нос.
* Смотрите внизу упражнения более продвинутого уровня\*.

**\*Вариация наклона головы: Продвинутую технику можно выполнить, слегка запрокинув голову назад и задержав дыхание на интервале в 5 вдохов, чтобы еще больше растянуть и воздействовать на мышцы ротоглотки головы и шеи.**

**Используйте мягкую версию аппарата TLP-S, если у вас возникли трудности с выполнением упражнений с TLP-H.**

**Последовательность упражнений:**

По рекомендации вашего врача эти упражнения можно комбинировать, образуя следующую последовательность упражнений.

Язык (сжатие и удержание) 5 вдохов → Активное сжатие языком (5 раз) → Язык (сжатие и удержание) 5 вдохов → Губы (сжатие и удержание) 5 вдохов → Активное сжатие губами (5 раз) → Губы (сжатие и удержание) 5 вдохов.

**Myotalea® TLP Вариация наклона головы:**

Повторите приведённую последовательность упражнений с наклоном головы. Во время выполнения упражнений не должно быть дискомфорта в области головы, шеи или челюсти.

**Инструкция по очистке:** Каждый раз после использования промывайте Myotalea® TLP теплой проточной водой. Используйте таблетки Myoclean™ два раза в неделю для более тщательной очистки. Спросите гигиентиста или стоматолога о таблетках Myoclean™, рекомендуемых для очистки всех аппаратов компании MRC.

**Предупреждение: дети должны использовать аппарат Myotalea® TLP под наблюдением взрослых.**

Срок годности рассчитан на 6 месяцев ежедневного ношения.

Замените через 12 месяцев независимо от времени носки.

Более подробная информация на сайте [**www.myoresearch.com**](http://www.myoresearch.com)

ЗАПАТЕНТОВАНО

Перевод соответствует оригиналу.