

Д-р Радосвета Симеонова

---

**НАЙ-КРАСИВОТО  
ЛИЦЕ  
НА ТВОЕТО ДЕТЕ**

---

## ЗА АВТОРА

Д-р Радосвета Симеонова е лекар по дентална медицина с дългогодишна практика и автор на книгата *Без кариес – невидимата връзка на зъбите с цялостното здраве* (ИК Кибеа, 2019).

Вработата си тя поставя силен акцент върху превенцията на денталните заболявания и връзката им с цялостното здраве, особено в ранна детска възраст. Клиничният ѝ опит с много деца и родители я насочва към темите за ранното лицево-челюстно развитие, дишането, вредните навици и тяхното дългосрочно отражение върху здравето, външния вид и самочувствието на детето. Д-р Симеонова вярва, че навременната информираност дава на родителите възможност да вземат осъзнати решения и да предотвратят бъдещи здравни проблеми.

С тази книга тя споделя своите знания и практически наблюдения по достъпен и подкрепящ начин, водена от мисията да помогне на родителите да се грижат по-добре за здравето и развитието на своите деца.

## ПРЕДГОВОР

Скъпи родители и колеги,

Знам, че всеки от нас иска най-доброто за децата си – да са здрави, хармонично развити и с уверен старт в живота. Именно това разбиране и тази отговорност ме мотивираха да напиша настоящата книга. Тя е резултат от дългогодишен професионален опит, задълбочени наблюдения и искреното ми желание знанието да бъде по-достъпно за семействата, които ежедневно вземат важни решения за пълноценно бъдеще на своите деца.

Развитието на зъбите, ухапката и лицето до 12-годишна възраст има ключово значение не само за естетиката на усмивката, но и за цялостното здраве, функцията и баланса на организма. В този ранен период се полагат основите, върху които по-късно се надграждат правилното дишане, хранене и говор. Често тези процеси остават недооценени или се разглеждат твърде късно, когато възможностите за превенция вече са ограничени или дори изчерпани.

С помощта на тази книга ще придобиете яснота и ориентация как да подкрепите детето си така, че организмът му да използва пълния си потенциал. Целта ѝ е да ви помогне да разпознавате важните етапи в неговото развитие, да разбирате взаимовръзките във функционирането на детския организъм и да създадете условия детето ви да израсне с хармонично лице, балансирана ухапка, подредени зъби и здрава и красива усмивка.

Тази книга е предназначена както за родители, загрижени за здравето и развитието на своите деца, така и за специалистите, които търсят цялостен, интердисциплинарен поглед върху растежа и развитието на детето. В нея се повдигат важни въпроси за детското здраве, разширяват се перспективите за профилактика и лечение, и се отварят възможности за по-

ранна информираност и осъзнат избор на родителите.

Важно е да подчертая, че тя не представя медицински или специфични дентални съвети, диагностика или лечебни протоколи. Индивидуализираната грижа и конкретният лечебен план могат да бъдат изготвени единствено от вашия лекар, зъболекар или друг квалифициран медицински специалист след преглед и оценка на конкретния случай. За най-добри резултати използвайте тази книга като пътеводител, основа за разговор, информирани решения и активно партньорство със специалистите, които се грижат за детето ви.

Знам, че в днешно време отглеждането на дете е сериозно предизвикателство, изпълнено с въпроси, отговорности и понякога несигурност. Целта на книгата е да бъде ваша подкрепа – спокойна, разбираема и професионално обоснована. Надявам се тя да ви даде увереност, яснота и усещане, че не сте сами по пътя към оптималното здраве и пълноценното развитие на вашето дете.

**д-р Радосвета Симеонова**

# СЪДЪРЖАНИЕ

За автора	3
Предговор	4
В риск ли е детето ми?	
Скала за самооценка	8
ЧАСТ I	
Пътят от „грозното патенце“ до красивия лебед	11
Максилата: максимално важна	12
Етапи на развитие на устата	15
Хармонично лице преди прави зъби	21
Мултидисциплинарен подход	26
ЧАСТ II	
Детското здраве - отговорност на родителите	31
Сученето - естествен и важен етап от развитието	32
Къси юздички - да разсеем митовете	34
Устата като „втори очи“	37
Хранене, водено от потребностите на детето	39
Дишането през носа – основа на здравето	43
Какво се случва със сливиците?	50
Босото ходене е полезно, за ужас на бабите	53

### ЧАСТ III

Какво е миофункционално орофациално нарушение?	57
Подходът: повече от спиране на навика	60
Как да помогнем на детето, което стои с отворена уста	63
Назална хигиена	64
Орална гимнастика и масажи	66
Смученето – естествен и важен етап от развитието	80
Как да помогнем на детето да спре да използва биберон-залъгалка	82
Как да помогнем на детето, което смуче пръста си	93
Как да адресирате вашият казус към специалист?	105
Моята надежда за тази книга	109

## **В РИСК ЛИ Е ДЕТЕТО МИ?**

### **Скала за самооценка**

Следващият раздел представя скала за самооценка, която помага за самонаблюдение. Създадена е с цел да подпомогне родителите в по-доброто им разбиране на ежедневното израстване и развитие на детето. В скалата са събрани симптоми и поведенчески признаци, които често остават незабелязани, но ако се доловят навреме, те могат да дадат ценна информация както на родителите, така и на специалистите.

Моля, преценете според тази скала спокойно и без напрежение дали вашето дете има някои от симптомите. Целта не е да се поставят диагнози или да се предизвиква тревога, а да се насочи вниманието ви към определени сигнали, които организмът на детето би могъл да подава. За всеки от изброените симптоми отбележете дали присъства, или не при вашето дете, като се упоавате на ежедневните си наблюдения, а не на единични ситуации.

Важно е да подчертая, че тази скала не замества медицинския преглед. Тя служи като ориентир и отправна точка – тя е само средство, което може да ви помогне да вземете информирано решение дали и кога да потърсите консултация със съответния специалист. Колкото по-рано бъдат разпознати функционалните отклонения, толкова по-големи са възможностите за навременна подкрепа и оптимално развитие.

Подходете с внимание, любопитство и грижа към наблюдението си. Вие познавате детето си най-добре, а вашите наблюдения са ценен ресурс по пътя към неговото здраве, баланс и хармонично израстване.

## ЛИЦЕ

Отбележете ✓, ако симптомът присъства

- Суха уста след събуждане или засъхнала слюнка по лицето
- Главоболие след сън
- Хъркане
- Скърцане със зъби (денем или нощем)
- Стискане със зъби (денем или нощем)
- Дишане през устата
- Отворена уста по време на концентрирани занимания (пътуване, екран, рисуване, пъзел и др.)
- Чувствителност в зъбите при хранене (студено, сладко, кисело)
- Зачервени венци
- Пукане или щракане в челюстните стави
- Често течаш или запушен нос
- Чести възпаления на гърлото
- Чести възпаления на ушите
- Уголемени сливици / трета сливица
- Горните предни зъби покриват долните почти изцяло или изцяло
- Долните предни зъби са пред горните
- Чести кариеси (повече от 1–2 годишно)
- Отпечатъци от зъбите по страничните повърхности на езика
- Обърната линия на усмивката при покой („тъжни“ устни)
- Хлътнали устни или бузи
- Двойна брадичка
- Говорни смущения (фъфлене, заваляне на звукове)
- Шумно преглъщане на храна или течности
- Извадени зъби по медицински причини (млечни или постоянни)
- Криви зъби

## ТЯЛО

Отбележете ✓, ако симптомът присъства

- Често въздишане и шумно поемане на въздух
- Задавяне или спиране на дишането по време на сън
- Диагностицирана сънна апнея (1)
- Чести болки във врата, раменете или гърба
- Сърдечно-съдови заболявания или високо кръвно налягане
- Инсулинова резистентност (2)
- Подуване след хранене
- Наднормено тегло
- Парене зад гръдната кост и киселини
- Сънливост и умора през деня
- Проблеми с паметта
- ADD (3)/ ADHD (4)/ хиперактивност (5)
- Чести настинки или вирусни заболявания
- Чести или хронични кожни проблеми
- Често ходене до тоалетна нощем (повече от 1 път), нощно напикаване
- Пропускане на изхождане (не се изхожда всеки ден)
- Чести запек или диария
- Депресивно, тревожно или раздразнително настроение

Бележки под черта:

1. Сънната апнея е нарушение на съня, при което дишането спира за кратко многократно по време на сън, което води до недостиг на кислород и чести микро-събуждания, дори без човек да ги осъзнава.
2. Инсулинова резистентност е състояние, при което клетките реагират по-слабо на инсулина и глюкозата се усвоява по-трудно, което води до повишени нива на инсулин и риск от развитие на диабет тип 2 и други метаболитни нарушения.
3. ADD е състояние, при което човек има затруднения с концентрацията, вниманието и организацията, без изразена хиперактивност.
4. ADHD е състояние, при което човек има затруднения с вниманието, контрола на импулсите и/или хиперактивност.
5. Хиперактивност е състояние, при което човек има прекомерна двигателна активност, трудно стои на място и действа импулсивно.

Прочетете повече в книгата.

## Мултидисциплинарен подход

Животът на всеки от нас започва по един удивително прост и същевременно дълбоко смислен начин – с първия плач, който изпълва дробовете с въздух, с блаженото засукване, което носи сигурност и утеха, и с дългия, спокоен сън, през който тялото започва да расте и да се възстановява. В тези първи мигове нуждите изглеждат толкова малко – въздух, храна, близост. И все пак именно в тях се крият основите на здравето за цял живот. Дайте на детето си това, от което наистина се нуждае, и тялото, умът и духът му ще имат възможност да се развиват и да разцъфтяват.

На хартия звучи лесно и почти естествено. В реалността обаче родителството рядко е просто. С него идват въпроси, тревоги, умора и онези моменти на съмнение, в които се чудите дали правите достатъчно и дали вървите в правилната посока. Истината е, че да поддържате и да подкрепяте здравето на детето си не е еднократно усилие, а процес, който изисква внимание, наблюдение и активна грижа от ваша страна.

Никой родител не е длъжен да извърви този път сам. Детското здраве е сложна система, в която дишането, храненето, сънят, движението, речта и емоционалното развитие са тясно свързани помежду си. Именно затова съществуват различни специалисти, всеки от които гледа детето от своята професионална перспектива и допринася за цялостното му благополучие.

В тази част ще ви запозная с тези специалисти. Ще разгледаме с какво се занимават, каква е тяхната експертиза и по какъв начин могат да бъдат ваш съюзник и опора в грижата за здравето на детските зъби, устата и цялостното развитие. Целта не е да ви натоваря с още отговорности, а да ви дам яснота, спокойствие и увереност, че когато знаете към кого да се обърнете, пътят става по-лек и по-сигурен – както за вас, така и за вашето дете.

## Педиатър

Педиатърът е лекарят, който познава детето ви най-дълго и най-добре в медицински план. Той проследява растежа,

развитието на имунната система, храненето и двигателните умения – от първите дни след раждането до тийнейджърска възраст. За родителите педиатърът често е „първата спирка“, когато нещо ги тревожи.

По отношение на устата и зъбите ролята му е ключова, макар понякога да бива подценявана. Например често боледуващо дете, което постоянно е със запушен нос, може да започне да диша през устата. Педиатърът може да разпознае, че това не е просто въпрос на „чести хреми“, а рисков фактор, който с времето влияе на растежа на челюстите, позицията на езика и подреждането на зъбите. Също така проблеми като рефлукс, хранителни дефицити (желязо, витамин D), алергии или забавено наддаване могат индиректно да се отразят негативно на устното здраве. В такива случаи педиатърът е този, който насочва родителите навреме към зъболекар, УНГ лекар или друг специалист, преди проблемът да се задълбочи.

## УНГ лекар

УНГ лекарят се грижи за носа, гърлото и ушите – зони, които са в постоянна връзка с устата и дишането. Когато детето има уголемена трета сливица, то често боледува от отити или почти постоянно диша през устата, и тези болестни състояния не засягат само имунитета, а цялостното развитие.

При УНГ специалиста може да дойде за преглед дете, което спи с отворена уста и хърка, често има нарушен сън и дори нощно напикаване. Тези на пръв поглед незначителни прояви са важни симптоми за диагностиката, но родителите могат да пропуснат да ги споменат, защото на пръв поглед изглеждат несвързани.

Освен това устното дишане променя позицията на езика и намалява стимула за разширяване на небцето, което може да доведе до недоразвити челюсти и струпване на зъбите. Навременната намеса на УНГ специалист чрез наблюдение, медикаментозно лечение или при нужда хирургична намеса подпомага възстановяването на нормалното носово дишане. А то е една от основите за здраво развитие на лицето и устата.

## Зъболекар (детски зъболекар)

Детският зъболекар не е „само човекът, който лекува кариеси“. Той е партньор на родителите в изграждането на здрави навици от най-ранна възраст.

Редовните профилактични прегледи помагат детето да свикне със средата в денталния кабинет, да изгради доверие към специалиста и да стои на зъболекарския стол без страх и напрежение. Млечните зъби често се подценяват, защото „така или иначе ще паднат“. В действителност те пазят място за постоянните зъби и участват активно в растежа на челюстите. Дори само един преждевременно загубен заради усложнение от кариес млечен зъб може да доведе до изместване на съседните зъби и по-късно до нужда от ортодонтоско лечение. Нелекуваните млечни зъби могат да имат редица дългосрочни последици както върху захапката, така и върху състоянието на постоянните зъби.

Зъболекарят също може да забележи навици като смучене на пръст, продължително използване на биберон или постоянно отворена уста и да насочи родителите към подходящи специалисти навреме.

## Ортодонт

Ортодонтът е зъболекарят, който гледа „по-напред във времето“. Той оценява не само как изглеждат зъбите в момента, а и как растат челюстите и лицето като цяло.

Много родители свързват ортодонта само с носенето на брекети в тийнейджърска възраст, но всъщност ранната консултация (на около 4-5 годишна възраст) може да бъде изключително полезна. Например при дете с тясна горна челюст ортодонтът може да препоръча ранни, щадящи методи за насочване на растежа, вместо по-късно сложни и продължителни лечения. Целта в този случай не е просто „прави зъби“, а достатъчно място за езика, по-добро дишане и хармонично развитие на лицето.

## Консултант по кърмене

Консултантът по кърмене има много по-широка роля от тази „бебето да засуче“. На първо място консултантът наблюдава

как бебето диша в покой, дали устата е затворена, как е позициониран езикът и как работят устните и челюстта по време на хранене. Чрез подобряване на захвата и позицията при кърмене консултантът подпомага активната работа на езика и симетричното движение на челюстта. Кърменето с добър захват насърчава езика да заеме висока позиция към небцето, което е ключово както за носовото дишане, така и за правилното развитие на горната челюст.

При необходимост консултантът разпознава ограничаващи фактори като къса подезична или горна устна връзка, напрежение в тялото или трудности в координацията, и насочва към подходящи специалисти – логопед, остеопат, УНГ или детски зъболекар. Така подкрепата става навременна и цялостна.

Най-важното е, че чрез кърменето и ежедневните насоки консултантът подпомага детето да използва устата си по начина, за който тя е създадена – за дишане през носа и ефективно хранене. Това са основи, които влияят не само на ранното детство, но и на бъдещото здраве и хармонично развитие на лицето и челюстите.

## Логопед

Логопедът често се свързва основно с правилното произнасяне на звукове, но неговата роля е много по-широка. Той работи с начина, по който детето използва езика, устните и бузите – при говор, преглъщане и дори в покой.

Помислете за дете, което при преглъщане избутва езика си между зъбите. С напредване на времето този навик неминуемо ще се развие в отворена захватка. Чрез специални упражнения логопедът приучава езика на детето да заема правилната позиция, което подпомага както говора, така и подреждането на зъбите. Именно работата на езика е особено важна за стабилността на ортодонтското лечение в бъдеще.

## Физиотерапевт

Физиотерапевтът гледа на детето цялостно – от стъпалата до главата. Стойката, позицията на главата и напрежението в шията и раменете имат пряко отражение върху челюстите и

дъвкателните мускули.

Например дете, което често стои прегърбено с изнесена напред глава, може да развие напрежение в челюстните стави. Чрез упражнения и терапия физиотерапевтът помага тялото на детето да възстанови баланса си, което улеснява и правилната функция на устата.

## Ерготерапевт

Ерготерапевтът подпомага децата да се справят с ежедневни дейности, като хранене, игра, писане, чрез развиване на фината моторика и сетивната преработка.

При най-малките често се включва работа със сученето, дъвченето и приема на различни текстури храна. Например дете, което отказва твърди храни и предпочита само пюрета, може да не наговарва достатъчно челюстите си. Ерготерапевтът помага постепенно и по щадящ начин да се въведат различни хранителни консистенции, така че привикването към тях да подпомогне развитието на дъвкателните мускули и устната функция.

Интегрирането на вродените примитивни рефлексии също е част от работата на ерготерапевта. Наличието на активен рефлекс за търсене и сучене след шестия месец може да доведе до поява на неприемливи орални навици, както и до нарушения в грубата и фината моторика и сетивната преработка.

## Педагог

Педагогът наблюдава детето в естествената му среда – сред връстници, по време на игра и учене. Той често първи забелязва, че детето е постоянно уморено, разсеяно, диша през устата или има трудности с говора и концентрацията.

Добрият педагог няма да игнорира дете, което трудно се съсредоточава в клас, и ще потърси причините, между които могат да се окажат нарушения в съня и в дишането. Когато педагогът работи в синхрон с родителите и останалите специалисти, той става важна част от мрежата за подкрепа на детето.

Прочетете повече в книгата.

не сте сами и че с правилната помощ детето ви може да се развива здравословно и уверено.

**Моята надежда за тази книга** е тя да не бъде просто източник на информация, а тих и надежден помощник по пътя ви като родители. Да бъде до вас в моментите на колебание, умора и въпроси, без да ви съди и без да ви казва „как трябва“, а да ви подкрепя да откриете кое работи най-добре за вашето дете и вашето семейство.

Надявам се тази книга да ви даде пространство да опознаете детето си по-дълбоко – не само през навиците, които ви тревожат, а и чрез нуждите, които стоят зад тях. Да ви помогне да видите оралния навик не като проблем, който трябва да бъде „поправен“, а като послание, което детето ви изпраща.

С тази книга искам да поставя под въпрос утвърденото статукво, в което родителят просто следва инструкции, а детето е пасивен получател на решения. *Моята надежда е да насърча подход, при който семейството е активен участник в процеса, а детето – уважаван партньор в собственото си развитие.* Когато децата бъдат включени, чути и подкрепени, промяната става по-естествена и устойчива.

И най-вече се надявам тази книга да ви даде увереност. Увереност, че не е нужно да знаете всичко предварително. Че е напълно достатъчно да бъдете любопитни, търпеливи и отворени да учите – заедно с детето си. Защото истинската промяна не идва от бързи решения, а от осъзнати малки стъпки, направени с грижа, уважение и любов.

С обич и разбиране,

д-р Радосвета Симеонова