

Dlaczego oddychanie przez usta jest szkodliwe?



Oddychanie podczas spoczynku to oddychanie statyczne, podczas którego wdech i wydech wykonywany jest nosem. Powietrze przechodząc przez nos zostaje w nim ogrzane, oczyszczone i częściowo nawilżone. Następnie przechodzi przez gardło, oskrzela, oskrzeliki do pęcherzyków płucnych. Jest to prawidłowy tor oddechowy zwany nosowym.

Często u dzieci zdarza się zmiana z nosowego sposobu oddychania na tor przez usta. Mówimy wtedy o ustnym torze oddychania.

Do zmiany toru oddechowego u prawidłowo rozwijających się dzieci dochodzi najczęściej już w wieku niemowlęcym, podczas pojawienia się pierwszej infekcji związanej z niedrożnością nosa. U dzieci, których mięśnie szczególnie w obrębie żuchwy są wiotkie, dość szybko utrwała się oddychanie torem ustnym i pomimo ustania stanu chorobowego, dysfunkcja oddechu nie mija samoistnie.

Dlaczego oddychanie przez usta jest szkodliwe?

Konsekwencje nieprawidłowego toru oddechowego:

- wiotkość mięśni warg i policzków, zwaczy spowodowana ciągłym rozchyleniem ust wpływa na jakość jedzenia, nieprawidłowe połykanie typu niemowlęcego, słabe żucie, gryzienie.
- niedostateczne dotlenienie organizmu: płytki oddech wiąże się z niedostatecznym dotlenieniem mózgu i zaburzeniami koncentracji, męczliwością, sennością.
- częste infekcje górnych dróg oddechowych: przy pobieraniu powietrza przez usta nie dochodzi do ogrzewania powietrza, a zarazki mogą bezpośrednio przenikać do gardła, może to prowadzić do przerostu trzeciego migdałka.
- stale otwarte usta powodują nieprawidłowy rozwój szczęki i są przyczyną powstania wad zgryzu. tyłogryz, zwężenie szczęki, zgryz krzyżowy, zgryz boczny, wychylenie zębów siecznych górnych.

Rodzicu!!

Jeżeli widzisz, że Twoje dziecko oddycha torem ustnym, koniecznie zgłoś się do logopedy.

Gabinet logopedyczny Logo - Rytm PauLina

41-215 Sosnowiec, ul. Zielona 15/6

Telefon kontaktowy:

510 - 786 - 377