

Nieprawidłowy sposób oddychania

Czynność oddychania jest czynnością biologiczną niezbędną do życia. Jest to czynność samoistnie występująca. Prawidłowe oddychanie to oddychanie przy zamkniętych ustach nosem. Pobrane powietrze nosem jest oczyszczane, nawilżane i ogrzewane zanim trafi do płuc. Czasami zdarza się, że oddychamy w sposób nieprawidłowy - przez otwartą buzię.

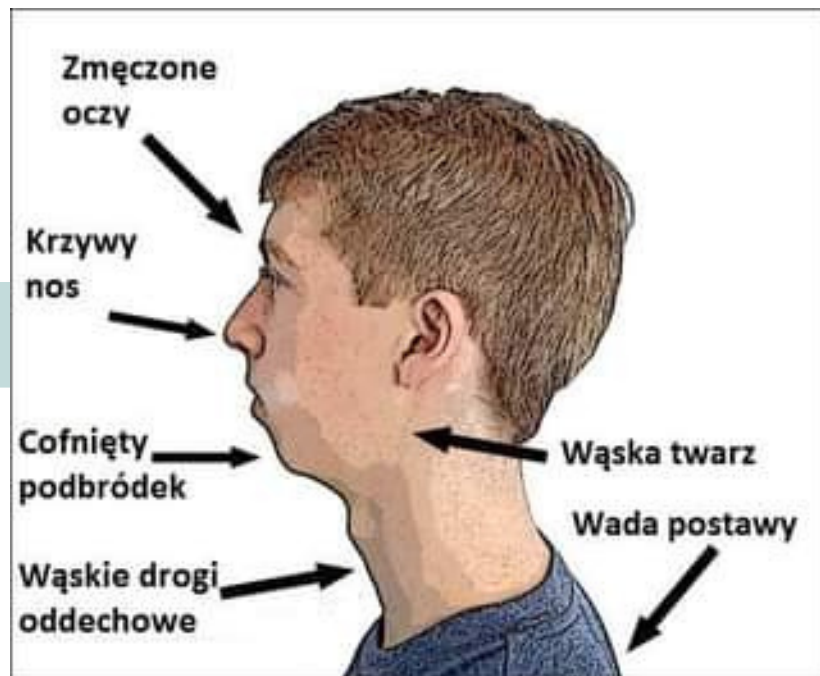
Co może być przyczyną nieprawidłowego oddechu?

Przyczyn może być wiele, poniżej lista najczęściej występujących:

- obniżone napięcie mięśniowe, mała sprawność mięśnia okrężnego warg
- częste infekcje dróg oddechowych
- niedrożność nosa
- skrzywienie przegrody nosowej
- alergie
- przerośnięte migdały podniebienne i przerośnięty migdał gardłowy
- ssanie kciuka
- krótkie wędzidełko języka

Nieprawidłowe oddychanie ma wiele negatywnych konsekwencji dla zdrowia...

- ∅ zwiększenie ilości infekcji górnych dróg oddechowych – powietrze wdychane przez usta nie jest dostatecznie oczyszczone i nagrzane
- ∅ oddychanie przez usta skraca oddech, przez co organizm nie jest wystarczająco dotleniony – może to powodować senność, ospałość i problemy z koncentracją uwagi - czyli problemy z nauką
- ∅ wady zgryzu
- ∅ wady wymowy
- ∅ słabiej rozwinięte mięśnie klatki piersiowej
- ∅ nieprawidłowe połykanie
- ∅ nieprawidłowa pozycja spoczynkowa języka
- ∅ anomalie w twarzoczaszce



Już teraz warto zaobserwować sposób oddychania swojego dziecka. Długotrwałe oddychanie przez otwarte usta może doprowadzić do zmian w wyglądzie.