

Kilka informacji na temat oddychania.

Prawidłowe odbywa się przez nos. W czasie takiego oddychania usta pozostają zamknięte, język unosi się do góry i dotyka wałka dziąsłowego.

Niestety, obecnie bardzo dużo dzieci oddycha nieprawidłowo. Wielu kilkulatków chodzi na co dzień z otwartą buzią i ma niewłaściwy tor oddychania.

Na co wpływa nieprawidłowe oddychanie?

1. Jeśli od najmłodszych lat dziecka usta są otwarte, a język znajduje się na dnie jamy ustnej zamiast na podniebieniu to nieprawidłowo rozwija się jego szczęka. Łuki zębowe nie rozszerzają się odpowiednio i często nie są w stanie pomieścić wszystkich zębów – powstają wady zgryzu.
2. Brak uniesionego języka i otwarte usta skutkują także utrwaleniem nieprawidłowego sposobu połykania oraz międzyzębową realizacją głosek.
3. Pojawia się chrapanie i słabsze dotlenienie organizmu podczas snu , co może skutkować zmęczeniem , rozdrażnieniem i słabszą koncentracją uwagi w ciągu dnia.
4. Oddychanie buzią powoduje wysuszenie i podrażnianie śluzówki. To sprzyja wnikaniu do organizmu dziecka wirusów i bakterii, co w efekcie prowadzi do infekcji.
5. Oddychanie przez usta skutkuje skróceniem fazy wdechowej i wydechowej co u dziecka objawia się tym, że mówi szybko, często dobiera powietrze w trakcie swojej wypowiedzi. Wdech jest niezgodny z treścią wypowiedzi.
6. Dzieci oddychające przez usta wykazują niechęć do intensywnej pracy żuchwy przy żuciu co wywołuje obniżone napięcie i wiotkość mięśni odpowiedzialnych za żucie.
7. Na skutek nieprawidłowego oddychania i wyłączania z pracy niektórych grup mięśni kształtują się wady postawy.
8. Stale rozchylone wargi powodują hipotonię mięśni okrężnych ust co wiąże się z trudnościami w sprawnym jedzeniu.
9. Kolejną konsekwencją jest problem z wydmuchiowaniem i oczyszczaniem nosa.

Co może być przyczyną nieprawidłowego oddychania?

1. Powiększone migdałki.
2. Alergie.
3. Powtarzające się choroby górnych dróg oddechowych.

Kolejną istotną rzeczą jest prawidłowy tor oddechowy. Dzieci w wieku przedszkolnym często oddychają torem piersiowym. Takie oddychanie, nazywane jest także szczytowym i charakteryzuje się tym, że w czasie wdechu poszerzają się głównie górne obszary klatki piersiowej, następuje uniesienie ramion i łopatek, zaś w dalszej fazie następuje podciągnięcie brzucha.

Prawidłowy sposób oddychania to oddychanie żebrowo-brzusznoprzeponowe. Uważany jest on za najgłębszy i najwłaściwszy. Oddech ten powiązany jest z aktywną pracą przepony oraz mięśni żeber.

Pamiętajmy, że jeśli dziecko przez kilka lat miało nieprawidłowy tor oddychania, nie zmienimy tego w krótkim czasie. Tak samo nie cofniemy negatywnych skutków takiej funkcji. Jest to proces długotrwały, który może trwać wiele miesięcy, a nawet lat. Jest bardzo pracochłonny i wymaga dużego zaangażowania ze strony rodziców, którzy powinni dostosowywać się w domu do wskazówek logopedy. Muszą regularnie ćwiczyć z dzieckiem oraz motywować je do pracy.

neurologopeda

mgr Paulina Kałmuczak