

Консультация для родителей на тему: «Ребенок дышит ртом. Нужно ли родителям бить тревогу?»



Почему важно носовое дыхание?

Только нос оснащен сложной системой фильтрации воздуха и предназначен для дыхания, а рот - для употребления пищи. В случае нормального носового дыхания воздух, проходя через носовые ходы, подвергается «биологической обработке», согревается и очищается от пыли. Кроме того, в случае носового дыхания воздух, раздражая рецепторы слизистой оболочки

носовых ходов, рефлекторно способствует расширению капилляров головного мозга и таким образом улучшает его функции и усиливает глубину дыхания. При нормальном носовом дыхании ребенок делает вдох и выдох каждые 6 секунд, в то же время у детей с хроническим ротовым дыханием вдох/выдох происходит каждые 3 секунды.

Последствия ротового дыхания:

В результате ротового дыхания в организм попадает не очищенный и охлажденный воздух, что может привести к заболеванию ангиной, бронхитом, ларингитом.

Ребенок получает на 20% меньше кислорода, который важен для нормального развития и жизнедеятельности.

Головной мозг испытывает кислородное голодание, идет задержка умственного и физического развития, наблюдается ухудшение памяти, внимание рассеивается.

Также недостаточный объем кислорода может провоцировать развитие гипоксии или анемии.

Из-за дыхания через рот начинают развиваться аденоиды, которые станут дополнительной помехой к носовому дыханию.

Носовые проходы сужаются. Обоняние ухудшается, аппетит снижается. Возникают постоянные головные боли.

Гайморовы пазухи не развиваются должным образом.

Последствия длительного дыхания через рот (аденоидное лицо)



Нарушается осанка.

Круговая мышца рта ослабляется, губы плохо смыкаются, и как следствие, нижняя челюсть развивается не полноценно. Замедляется рост верхней челюсти. В результате формируется высокий купол неба, нарушается произношение шипящих и буквы Р.

Из-за низкого положения языка изменяется тембр голоса.

Возникает сухость полости рта. Ротовое дыхание - это одна из основных причин формирования сухости полости рта. В свою очередь, нарушение выработки слюны негативно влияет на здоровье зубов у детей, а также на состояние слизистых оболочек,

способствует частым стоматитам. Дело в том, что слюна - универсальный защитник полости рта. При отсутствии слюны в полости рта детей быстро формируется налет, который твердеет - это зубной камень. Отсутствие гигиены вместе с ротовым дыханием

может привести к воспалению десен и поражению зубов у детей кариесом. Вплоть до его осложнений - пульпиты и периодонтиты, из-за чего иногда приходится удалять зубы у детей.

В результате ротового дыхания деформируется лицевой скелет. Боковые части верхней челюсти сближаются, твердое небо становится узким, высоким, готическим. В

результате происходит сужение верхнего зубного ряда, скученное положение зубов верхней челюсти, а затем и нижней челюсти.

Для ротового дыхания характерны специфические внешние проявления - не смыкание губ, отвисшая нижняя челюсть, «второй» подбородок, лицо при этом становится узким и длинным.

Профилактические меры:

1. Не допускайте вредных привычек - сосание пальца, языка, щеки, различных предметов, надкусывание карандашей, ручек. Своевременно отказывайтесь от пустышки и бутылочки.
2. Своевременно (в возрасте 4-6 месяцев) вводите в рацион ребенка плотные по консистенции виды прикормов. Формируйте активное жевание, это необходимо для нормального формирования прикуса.
3. Контролируйте дыхание ребенка с раннего возраста. Носовые ходы должны быть свободными. У совсем маленьких детей их необходимо регулярно очищать. Рот младенца должен быть закрыт во время сна и в период бодрствования. Если у спящего ребенка мышцы, закрывающие рот, расслабляются, нужно легко прикоснуться к подбородку и осторожно закрыть рот. Приоткрытый рот и сухая красная кайма губ являются признаками ротового дыхания. Если малыш болеет, важно перед сном прочистить нос.
4. Следите за осанкой ребенка. Контролируйте правильное положение ребенка во время сна, еды и занятий за столом. Обеспечьте ребенка подходящей мебелью для сна и бодрствования, проводите гимнастику.

Что делать, если ребенок уже дышит ртом?

Проконсультируйтесь у специалиста. Ребенку, который постоянно дышит через рот, требуется незамедлительная консультация и вмешательство специалистов - лора, ортодонта, инструктора ЛФК, логопеда. Основной задачей которых является восстановление у ребенка свободного носового дыхания, подбор индивидуальных

дыхательных упражнений, помогающих системно нормализовать работу всего организма - скорректировать не только дыхание, но и осанку, прикус и речь.