Copyright Bożena Sęk bozena.sek@zpppblonie.pl

Oddychanie małego dziecka…

Poważnym problemem, związanym z oddychaniem dziecka, jest **nawykowe oddychanie przez usta. Zarówno w dzień jak i podczas snu dziecko powinno oddychać nosem.**

Nieprawidłowe oddychanie przez usta ma poważne konsekwencje wpływające silnie na rozwój ogólny dziecka. **Najważniejsze z nich to:**

1. **Niedotlenienie organizmu** - zbyt płytki oddech powodować może upośledzenie procesów wentylacyjnych, co sprawia, że dziecko ma nierównomierny oddech, źle sypia, chrapie podczas snu, krzyczy, często budzi się w nocy, zaś następnego dnia bywa zmęczone, nieuważne i rozkojarzone.
2. **Wady postawy** - klatka piersiowa dziecka wskutek płytkich oddechów (mięśnie oddechowe żebrowe są mało aktywne) nie rozwija się w sposób prawidłowy, przez co jest zwykle płaska, piersi są zapadnięte, brzuch jest wypchnięty w przód, a łopatki zaś mocno odstające.
3. Dziecko staje się bardziej podatne na **infekcje**. W skutek wyłączenia nosa i oddychania ustami powietrze wdechowe nie jest ogrzane, nie jest oczyszczone, jest natomiast bardzo suche, co podrażnia błony śluzowe gardła, krtani, tchawicy, nierzadko powoduje jej stany zapalne i przewlekłe oraz inne nawracające choroby przewodu oddechowego.
4. **4.** Nieprawidłowe oddychanie przez usta powoduje, że przepływające ponad językiem powietrze utrudnia właściwą pionizację języka, obniża się napięcie mięśniowe artykulatorów. W konsekwencji dziecko może mieć duże kłopoty z opanowaniem dźwięków mowy wymagających pionizacji (unoszenia) języka, np. sz, ż, cz, dż,, l, r oraz innych głosek, tak powstają trudne do wyeliminowania **wady wymowy.**
5. Wypaczenie funkcji języka i nieprawidłowe ukierunkowanie jego siły nacisku może spowodować **wady zgryzu** o charakterze retrogenicznym, polegającym na cofaniu się żuchwy (zniekształci to wyraz twarzy dziecka, spowoduje szybsze niszczenie szkliwa dolnych zębów, ich nadgryzanie), lub zgryz otwarty (owalna, otwarta szczelina pomiędzy dolnymi i górnymi łukami zębowymi).
6. Dziecko, które nie oddycha przez nos źle je i męczy się podczas jedzenia, bo musi dość często robić przerwy (skrzyżowanie dróg oddechowej i pokarmowej daje możliwość wykonywania obu czynności jednocześnie, na czas aktu połykowego oddech zostaje wstrzymany), ma kłopoty z utrzymaniem pokarmu w jamie ustnej (zachłystuje się, zwraca). Takie dzieci odbierane są zazwyczaj jako dzieci ze słabym apetytem, co nie zawsze jest prawdą. Męcząca czynność jedzenia i niechęć dziecka do jej podejmowania, odbijają się na **słabym przyroście ciężaru ciała i ogólnym rozwoju dziecka**.
7. Przetrwałe oddychanie ustami z wyłączeniem nosa jako drogi oddechowej prowadzi do **zmian całości obrazu czaszki twarzowej dziecka**. Deformacje dotyczą zmian w kościach twarzy (głównie szczęki), podniebienia (gotyckie wysklepienie, staje się wąskie), a stale otwarte usta nadają dziecku „gapowaty”, mało estetyczny wyraz twarzy.
8. Dzieci oddychające przez usta mogą mieć **kłopoty ze słuchem**, ponieważ staw skroniowo-żuchwowy jest położony tuż przy trąbce słuchowej (Eustachiusza). Jeśli głowa żuchwy jest nieprawidłowo ułożona w stawie, to uciska otwór słuchowy i dziecko słabo słyszy. Tę wadę niekiedy trzeba usuwać operacyjnie.

Co może spowodować nieprawidłowe oddychanie u dziecka?

- Obniżone napięcie mięśniowe, mała sprawność mięśnia okrężnego warg.
- Nieprawidłowe karmienie.
- Parafunkcje, czyli nawyki takie, jak: ssanie palca, ssanie smoczków.
- Niedostateczna drożność jam nosa albo jej brak na skutek: stanów zapalnych błony śluzowej (katar), obrzęku śluzówki nosa przy ostrych i przewlekłych stanach zapalnych, przerostu migdałków podniebiennych, skrzywienia lub złamania przegrody nosa, ciała obcego w nosie **W przypadku częstej i długotrwałej niedrożności nosa, nawet po ustąpieniu przyczyny, pozostaje trwały tego efekt w postaci nawykowego ustnego oddychania**. To dość łatwy dla dziecka sposób, toteż szybko oswaja się z takim typem oddychania, lubi przy nim pozostawać, a w tych warunkach nie jest łatwo nauczyć dziecko prawidłowej formy oddychania.

Co robić gdy dziecko oddycha ustami?

- Kontrolujmy sposób oddychania dziecka podczas snu, delikatnym ruchem doprowadzajmy do zwarcia szczęk i zamknięcia warg.

- Pomocne może być układanie dziecka na boku lub uniesienie łóżeczka o kilka stopni.
- Na spacer wybierajmy czapeczki zawiązywane pod brodą
- Ćwiczmy oddychanie nosem poprzez zabawę, np. zabawa w „wąchanie kwiatków" –1. wdech nosem (wąchamy kwiatki), 2. krótkie zatrzymanie powietrza (o, jak pachną!), i 3. wydech nosem.

Jeśli zaobserwujemy, że dziecko nie potrafi oddychać nosem podczas snu lub oddycha ustami w ciągu dnia – konieczna jest porada u lekarza laryngologa, który zaleci leczenie farmakologiczne lub operacyjne.

Należy pamiętać, że jama nosowa dziecka musi być drożna, konieczne jest, zatem częste czyszczenie nosa i leczenie wszelkich katarów, by zapewnić dziecku prawidłowy rozwój.