

ODDYCHANIE

Prawidłowe oddychanie przez nos wpływa korzystnie na kształtowanie się szczęk. Oddychanie przez usta może zakłócić rozwój artykulacji, ale prowadzi także do poważnych schorzeń całego organizmu. Prowadzi np. do powstania zaburzeń zgryzu (tyłozgryz, wąska szczeka, zmiany w stawie skroniowo-żuchwowym), płaskiego języka, co wiąże się z powstawaniem wad wymowy powietrze nieograne, nieczyszczone. Gdy oddycha się przez usta, powietrze nie dociera do położonych głębiej pęcherzyków płucnych i krew jest słabo dotleniona, a więc dziecko też jest niedotlenione: jest blade, śpi niespokojnie, ma złą przemianę materii. Należy dbać o drożność nosa: czyścić nos gruszką, nie wolno krępować ubrankami pracy klatki piersiowej, należy podtrzymywać bródkę dziecka wiązaniem od czapki.

Dzieci oddychające buzią charakteryzują się:

- wiotkim mięśniem okrężnym warg, czerwien wargowa obrzmiała (przerost tkanki łącznej) - efektem jest obniżona motoryka,
- dużymi, obrzmiałymi policzkami = niezdolność utrzymania napięcia mięśni,
- obniżonym napięciem i wiotkością żwaczy (mięśni żuchwy) = obniżony odruch żucia = wąskie łuki obu szczęk = stłoczenie zębów,
- nieprawidłowym wyrastaniem zębów = anomalie zębowe (wyrastanie poza łukiem dziąsłowym),
- nieprawidłową pozycją spoczynkową języka = brak pionizacji = utrwalanie się wady wymowy,
- częstymi infekcjami górnych dróg oddechowych = przerost migdałka podniebiennego i gardłowego = mała ruchomość podniebienia miękkiego = mowa nosowa; niedrożność trąbki słuchowej = niedosłuch czynnościowy,
- nieprawidłowym torem oddechowym = obniżone napięcie i wiotkość mięśni międzyżebrowych = wady postawy (np. odstające łopatki),
- zaburzeniami gospodarowania powietrzem = krótka faza wdechowa i wydechowa, ograniczona praca i mała sprawność przepony,
- nieprawidłowym funkcjonowaniem układu pokarmowego,
- niedostatecznym dotlenieniem układu nerwowego = nadpobudliwość, zaburzenia koncentracji uwagi = szybka męczliwość = kłopoty w nauce,
- bólami głowy.

Działania terapeutyczne, mające na celu przywrócenie bądź wyuczenie prawidłowego sposobu oddychania, powinny obejmować nie tylko fazę domykania ust, ale również:

- wypracowanie prawidłowej pozycji spoczynkowej języka,
- odpowiedniego napięcia mięśni warg i żuchwy.
- pogłębianie fazy wdechowej,
- wydłużanie fazy wydechowej.

Ćwiczenia logopedyczne, dobrane indywidualnie do potrzeb i możliwości pacjenta, powinny być prowadzone systematycznie w domu, oczywiście po wcześniejszym przygotowaniu rodziców dziecka do ich wykonywania.