***„ZWIĄZEK ODDYCHANIA PRZEZ USTA Z KRZYWYM ZGRYZEM”***

Coraz częściej obserwujemy jak dzieci oddychają ustami zarówno podczas wysiłku jak i spoczynku. Jest to spowodowane częstymi infekcjami górnych dróg oddechowych, złymi nawykami, złą dietą, małą aktywnością fizyczną.

Oddychanie przez usta powoli i konsekwentnie zmienia kształt żuchwy, szczęki, zgryzu i zmniejsza wielkość dróg oddechowych. Dodatkowo, jeśli dziecko oddycha przez usta, jego nos nie spełnia przypisanej mu roli, jaką jest oczyszczanie i filtrowanie wdychanego powietrza. Stąd dziecko takie częściej choruje i ma małą odporność. Niestety dzieci rzadko wyrastają z nawyku oddychania przez usta.

Podczas oddychania przez usta, język układa się w jamie ustnej na dole czyli w żuchwie zamiast w górnej szczęce. W związku z tym nie modeluje prawidłowo górnego łuku zębowego i podniebienia twardego. Szczęka staje się wówczas wąska, nie ma wystarczająco miejsca na wyżynające się zęby stałe. Okazuje się, że uwarunkowania genetyczne są odpowiedzialne tylko za 5% krzywych zębów. Pozostałe przypadki wynikają z niepoprawnego użycia języka i oddychania przez usta. Coraz więcej ortodontów zaprzestaje leczenia dziecka, jeśli nie przechodzi ono na oddychanie przez nos. Jeśli język dziecka nie wspiera prawidłowego ukształtowanie się szczęki, a wraz z nim zgryzu, oddziaływanie aparatów ortodontycznych jest niewystarczające.

Dzieci oddychające przez usta mogą mieć:

* wydłużone, wąskie twarze,
* wąskie usta,
* wysoko wysklepione podniebienia,
* nieprawidłowy zgryz,
* wystające dziąsła
* wiele innych nieatrakcyjnych cech, jak cofnięta szczęka i słabo zarysowane kości policzkowe.

opracowała: Ż.Turowska

źródło: “[Kto ma nosa do zdrowia?” P. McKeown.](https://www.buteykoclinic.pl/produkty/Kto-ma-nosa-do-zdrowia---jak-zadbac-o-dzieci%2C14.html)