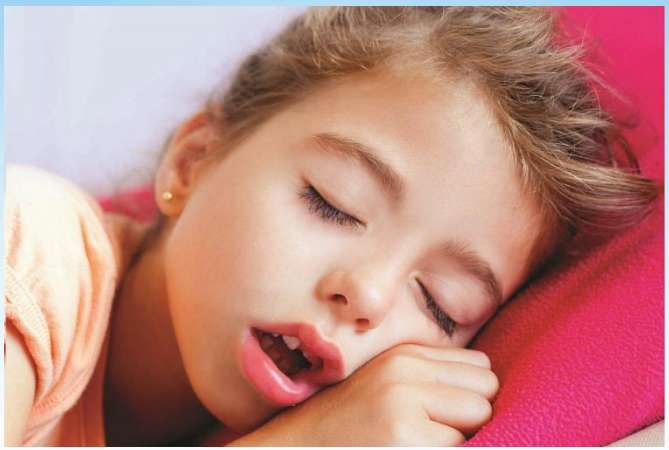
# «ДЫШИТЕ ПРАВИЛЬНО!»

## Педагогам и родителям о физиологическом дыхании

Учитель-логопед
МАДОУ №257 г.Красноярска
Арефьева З.А.



# ДЫХАНИЕ

**НОСОВОЕ**

- воздух согревается, увлажняется, подсушивается, частично очищается от пыли и микробов
- способствует восприятию запахов
- замедляется поток воздуха, что способствует правильной работе легких и диафрагмы при вдохе.
- замедляется ЧДД и ЧСС, снижается АД

**РОТОВОЕ**

«запасной аэродром» при простуде

**СМЕШАННОЕ**

в норме возникает в период активной физической нагрузки

Последствия ротового дыхания

# ГИПОКСИЯ

Количество поступающего в организм кислорода составляет 75% от его нормального объема.

Возникает синдром хронической усталости из-за кислородного голодания.

Дети становятся невнимательными, повышается раздражимость, снижается успеваемость.

# нарушения сна

Храп, частые пробуждения, сонливость во второй половине дня, раздражительность, повышенное чувство страха.

Ночное апноэ – синдром остановки дыхания во сне.

Последствия ротового дыхания

# Соматические заболевания

- Разрастается лимфоидная ткань в ротоглотке - основной удар микробов приходится на миндалины.
- Учащаются ОРЗ - сухой и прохладный воздух раздражает слизистую.
- Ухудшается течение бронхиальной астмы, увеличивается риск обострений.
- Повышается риск развития гипертонии и болезней сердца, сахарного диабета 2 типа и других проблем.
- Ускоряется развитие кариеса на зубах и воспаление десен – слюна пересыхает и теряет свои противомикробные свойства.
- Появляется неприятный запах изо рта – изменение микробиома полости рта.
- Возникает хейлит (воспаление каймы губ) – постоянное облизывание губ при сухости.

Последствия ротового дыхания

# Челюстно-лицевые деформации

Язык опускается, не компенсирует давление, оказываемое на зубы ВЧ со стороны щек.

Верхняя челюсть не развивается и остается узкой.

Возникает скученность и сужение зубного ряда на верхней челюсти.

Формируется «готическое» нёбо.

Происходит сужение носовых ходов и недоразвитие гайморовых пазух.

Нижняя часть подбородка двигается еще больше назад. Так формируется неправильный прикус

Губы не смыкаются, оказывая нужное давление на зубной ряд , и передние зубы отклоняются вперед.

Последствия ротового дыхания

# Челюстно-лицевые деформации

- лицо вытягивается
- подбородок смещается назад, становится скошенным
- приоткрывается рот
- появляется «второй подбородок», не связанный с лишним весом.
- ноздри сужаются
- появляются синяки под глазами.

Последствия ротового дыхания

# Нарушения звукопроизношения

•Охриплость.

Развивается из-за пересыхания дыхательных путей.

•Назальность.

Развивается из-за сужения носовых ходов.

•Межзубное произношение звуков.

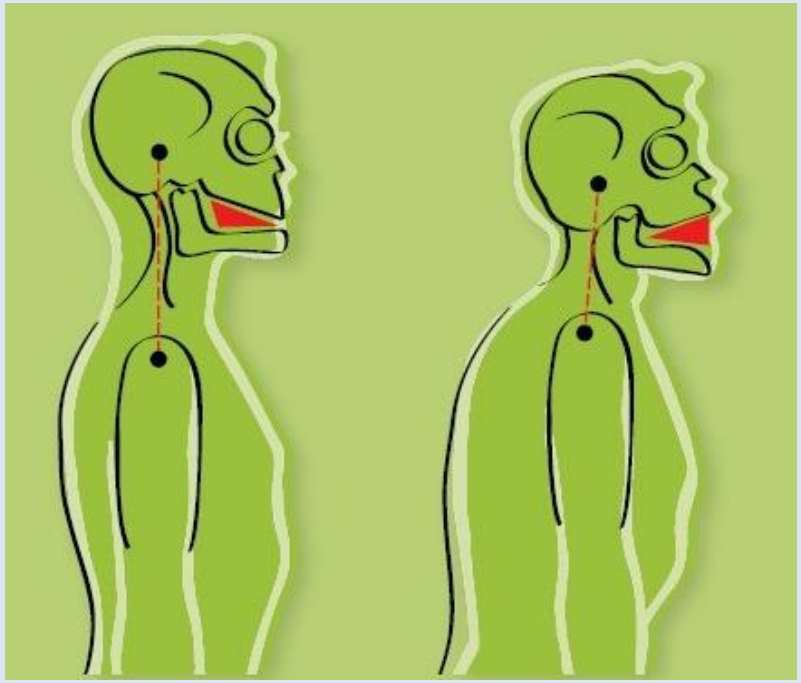
Формируется из-за привычки выталкивать язык во время глотания.

•Искажение звуков Ш, Ж, Р, Л и др.

Формируется из-за нижнего положения языка.

Последствия ротового дыхания

# Нарушение осанки



Нижняя челюсть опускается вниз и уходит назад.
Это приводит к вынужденному наклону головы вперед для рефлекторного расширения просвета дыхательных путей.
Вслед за наклоном вниз голова вытягивается вперед, человек неосознанно начинает сутулиться, и, чтобы не потерять равновесие, прогибается в пояснице.

- перегружается височно-нижнечелюстной сустав;
- возникают лицевые и головные мышечные боли;
- повышается нагрузка на шейный отдел позвоночника;
- нарушается осанка со всеми вытекающими последствиями.

Последствия ротового дыхания

# Нарушение осанки

# ПРИЧИНЫ ФОРМИРОВАНИЯ РОТОВОГО ДЫХАНИЯ

- вредные оральные привычки (длительное сосание пустышки, сосание губы, пальца, других посторонних предметов);
- миофункциональные нарушения (инфантильное глотание, слабость жевательных мышц при длительном кормлении жидкой пищей);
- неврологические патологии (парез артикуляционной и мимической мускулатуры при ДЦП);
- аллергические реакции сопровождающиеся отёком слизистой и затрудняющие дыхание носом;
- заболевания ЛОР органов (хронические риниты, синуситы, аденоиды);
- искривление носовой перегородки.

# ПРИЧИНЫ ФОРМИРОВАНИЯ РОТОВОГО ДЫХАНИЯ

**Ротовое дыхание может быть следствием привычки.**

После заболевания,
сопровождавшегося заложенностью носа,
ребенок может просто
не захотеть вернуться к правильному дыханию.
Привычка дышать ртом остается,
и ее необходимо искоренить.

**Согласно различным данным,
ртом дышат до 75% детей.**

# Лучший возраст для решения данной проблемы, позволяющий полностью устранить последствия нарушения дыхания – 4-8 лет!

Специалисты, занимающиеся данной проблемой в команде с родителями:

отоларинголог,

ортодонт,

логопед ,

остеопат.