

ODDYCHANIE



Sposób oddychania dziecka jest niezwykle ważny. Dziecko nie powinno oddychać z otwartymi ustami. Właściwe jest tylko oddychanie przez nos. Kiedy oddychamy z otwartymi ustami, żuchwa się obniża, a łuk zębowy dolny cofa się w stosunku do górnego. Kiedy szczeka górna nie ma podparcia, bo żuchwa przesunęła się do tyłu - zęby górne i dolne nie zwierają się z sobą - wówczas pęd powietrza wpływa do jamy ustnej właściwej i wysklepia bardzo wysoko podniebienie. Łuk zębowy górny się zwęża i powstają tzw. zgryzy krzyżowe, to znaczy zęby dolne zachodzą na zęby górne po jednej albo, częściej, po obu stronach łuku zębowego. Wpływa to niekorzystnie na rysy twarzy - widoczna jest asymetria, która jest niemiło odbierana i przez otoczenie, i przez samo dziecko. Żeby nie doszło do tych wszystkich zniekształceń związanych z oddychaniem przez usta, musimy zadbać, aby dziecko nie przeziębiali się zbyt często, bowiem przyczyną oddychania przez usta są różne infekcje górnych dróg oddechowych. Jeśli jednak dochodzi do częstych zakażeń górnych dróg oddechowych, powinniśmy skorzystać z pomocy: pediatry, laryngologa, jak i ortodonta.

Oddychanie przez usta może mieć jeszcze jeden niekorzystny aspekt - przy wysklepionym wysoko podniebieniu i np. nawyku ssania smoczka lub palca może zniekształcić się również przegroda nosowa, a konsekwencje też nie będą przyjemne, gdyż skrzywiona przegroda sprzyja utrzymywaniu się długotrwałych katarów. Dzieci oddychające przez usta mogą mieć też 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. Pamiętajmy, że gdy dziecko przyzwyczai się do oddychania przez usta, to tak będzie oddychać do końca życia. Dlatego m.in. osoby dorosłe chrapią, a dzieci robią wrażenie niedorozwiniętych, ponieważ mają słabo wykształconą mimikę mięśni wyrazowych twarzy (gapowata twarz z rozchylonymi ustami). Nie bez znaczenia jest też fakt, że przy płytkim oddechu przez usta do mózgu dociera krew z małą zawartością tlenu, mózg jest więc gorzej odżywiany. W praktyce przekłada się to na kłopoty z nauką

w szkole, trudności w skupieniu uwagi, częste nieobecności dziecka w szkole z powodu infekcji górnych dróg oddechowych. Zadbajmy więc aby dzieci oddychały przez nos. Wszystkie infekcje muszą być szybko eliminowane, żeby m.in. nie doszło do uczulenia i np. astmy.

Oto przykład ćwiczenia oddechowego:

1. pozycja wyjściowa (siad na krześle, ręce oparte na kolanach)
2. ruch (wdech z uniesieniem rąk przodem w górę)
3. pozycja końcowa (wydech z równoczesnym skłonem tułowia w przód)

Wdech nosem (usta zamknięte) i wydech ustami (chuchanie lub wymawianie jakiejś głoski: „ssss...”, „tsss...”, „ffff...”).



Inne propozycje:

1. Dmuchanie na płomień świecy, na wiatraczek lub zawieszane serpentyny
2. Dmuchanie na piłkę pingpongową lub zwitki waty
3. Dmuchanie na piłkę pingpongową lub kulę z waty zaczepioną na nitce
4. Dmuchanie przez rurkę do szklanki z wodą, do miski na umieszczone tam lekkie przedmioty (piłki pingpongowe, kawałki styropianu, papierowe statki)
5. Chuchanie na dłonie, na szybę
6. Zabawa „Pociąg”. Lokomotywa sapie (pach, pach albo puf, puf...). Pociąg rusza (cz-cz-cz-cz...) na jednym wydechu
7. Puszczanie baniek mydlanych
8. Nadmuchiwanie balonów i gumowych zabawek, materaca, itp.
9. Odliczenie na jednym wydechu
10. Powtarzanie zdań na jednym wydechu (krótkie, potem coraz dłuższe).