**Trochę o oddychaniu**

****Oddychanie to naturalna i niezbędna do życia czynność fizjologiczna. Prawidłowe oddychanie to oddychanie nosem, buzia jest zamknięta. Właściwy tor oddechowy ma ogromny wpływ na rozwój i funkcjonowanie aparatu mowy dziecka.

Bardzo często obserwuje się problemy z oddychaniem u dzieci, które polegają na braku umiejętności oddychania nosem. Zamiast tego dzieci oddychają ustami. Widać to podczas zabawy, pracy przy stoliku, rodzice opowiadają o otwartej buzi podczas snu.

Jeśli taka sytuacja ma miejsce podczas kataru, infekcji, a po wyleczeniu mija, to nie jest to problemem. Jeśli natomiast stan ten przeradza się w nawyk i dziecko oddycha tylko ustami, niesie to wówczas za sobą liczne niekorzystne konsekwencje.



**Przyczyny nieprawidłowego toru oddechowego**

* Niskie napięcie mięśniowe
* Niedrożny nos
* Powiększony migdał
* Niska sprawność mięśnia okrężnego warg
* Zły nawyk

**Skutki nieprawidłowego toru oddechowego**

* Nieprawidłowa pozycja spoczynkowa języka, dziecko może się ślinić
* Powstawanie i utrwalanie się wad wymowy (seplenienie międzyzębowe, trudności z realizacją głosek dziąsłowych)
* Obniżone napięcie mięśniowe mięśnia okrężnego warg
* Wiotkość mięśni policzkowych
* Częste infekcje dróg oddechowych
* Wady zgryzu
* Niedotlenienie układu nerwowego – zaburzenia koncentracji
* Kształtowanie się wad postawy
* Nieprawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego (uczucie sytości na skutek połykania powietrza)

Wczesne wykrycie nieprawidłowości, podjęcie usprawniania i nauka właściwego oddychania przynosi szybkie efekty i nie pozwala, aby utrwaliły się złe nawyki oddechowe.



**Trochę o oddychaniu**

Oddychanie to naturalna i niezbędna do życia czynność fizjologiczna. Prawidłowe oddychanie to oddychanie nosem, buzia jest zamknięta. Właściwy tor oddechowy ma ogromny wpływ na rozwój i funkcjonowanie aparatu mowy dziecka.

Bardzo często obserwuje się problemy z oddychaniem u dzieci, które polegają na braku umiejętności oddychania nosem. Zamiast tego dzieci oddychają ustami. Widać to podczas zabawy, pracy przy stoliku, rodzice opowiadają o otwartej buzi podczas snu.

Jeśli taka sytuacja ma miejsce podczas kataru, infekcji, a po wyleczeniu mija, to nie jest to problemem. Jeśli natomiast stan ten przeradza się w nawyk i dziecko oddycha tylko ustami, niesie to wówczas za sobą liczne niekorzystne konsekwencje.

**Przyczyny nieprawidłowego toru oddechowego**

* Niskie napięcie mięśniowe
* Niedrożny nos
* Powiększony migdał
* Niska sprawność mięśnia okrężnego warg
* Zły nawyk

**Skutki nieprawidłowego toru oddechowego**

* Nieprawidłowa pozycja spoczynkowa języka, dziecko może się ślinić
* Powstawanie i utrwalanie się wad wymowy (seplenienie międzyzębowe, trudności z realizacją głosek dziąsłowych)
* Obniżone napięcie mięśniowe mięśnia okrężnego warg
* Wiotkość mięśni policzkowych
* Częste infekcje dróg oddechowych
* Wady zgryzu
* Niedotlenienie układu nerwowego – zaburzenia koncentracji
* Kształtowanie się wad postawy
* Nieprawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego (uczucie sytości na skutek połykania powietrza)

Wczesne wykrycie nieprawidłowości, podjęcie usprawniania i nauka właściwego oddychania przynosi szybkie efekty i nie pozwala, aby utrwaliły się złe nawyki oddechowe.