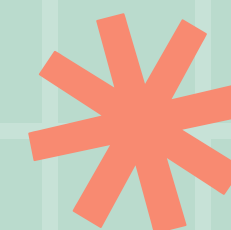
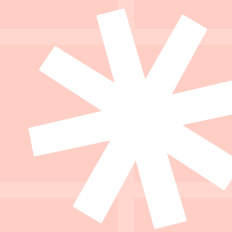
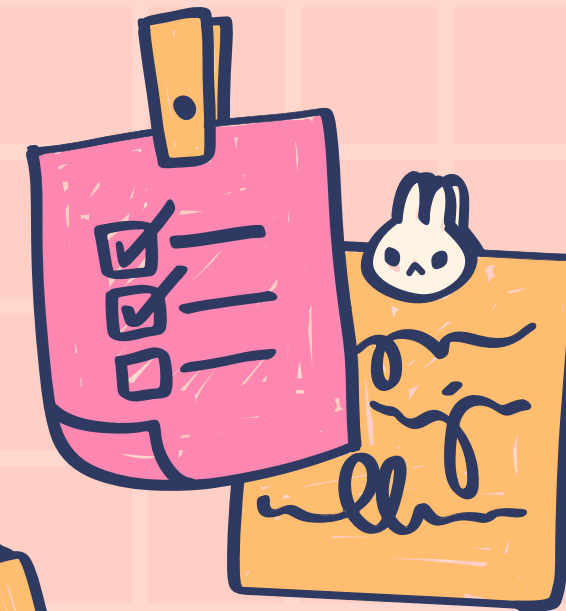
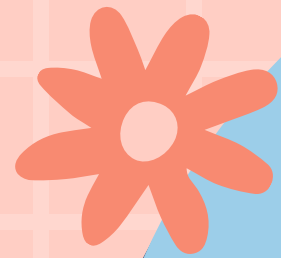
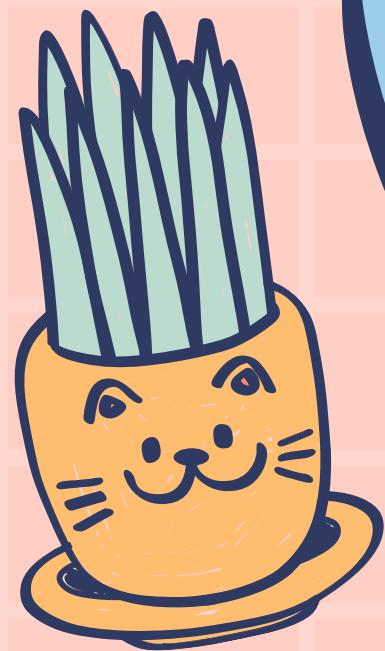


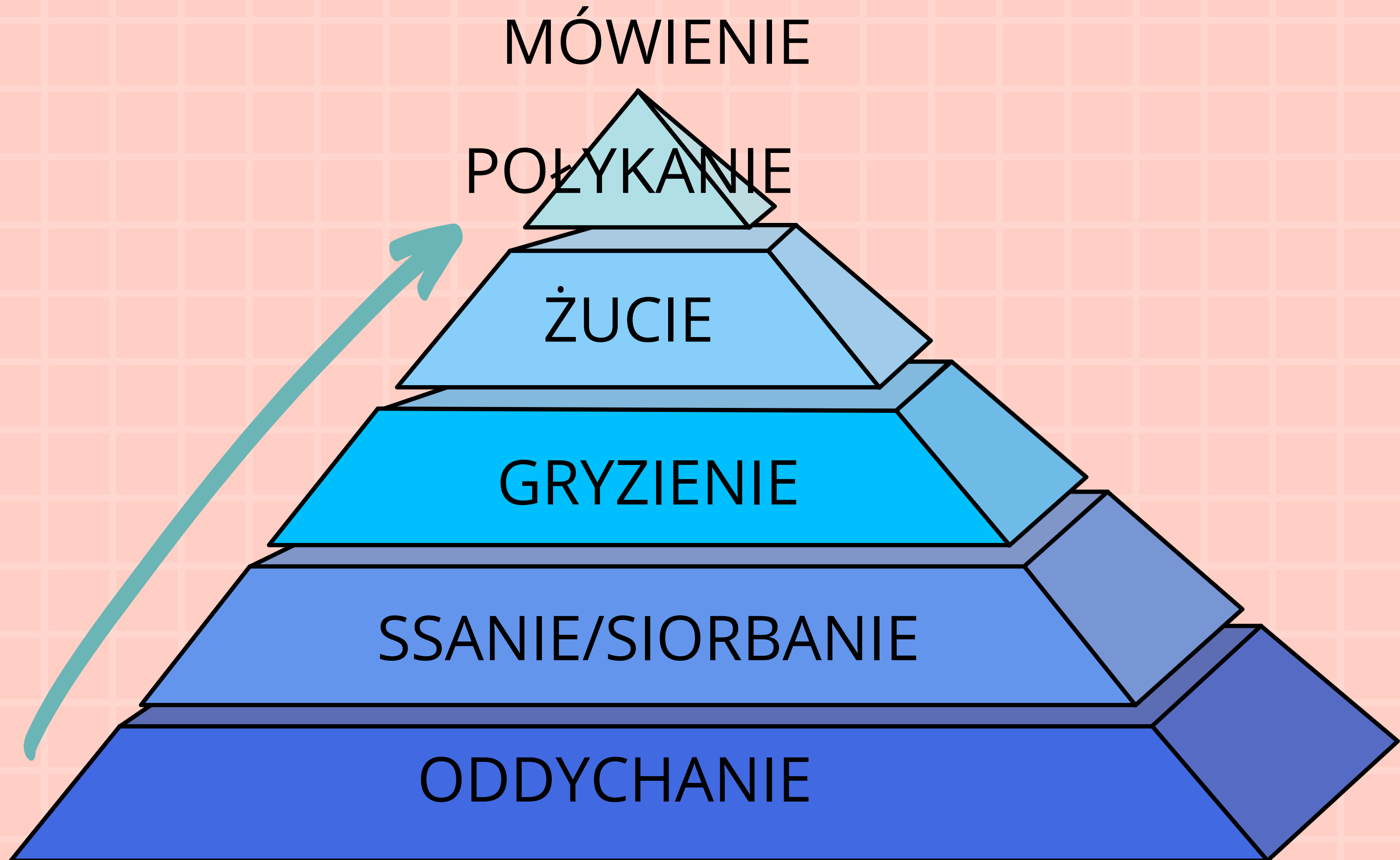
ODDYCHANIE JEST WAŻNE!

ODDYCHAM
NOSEM
CAŁY ROK

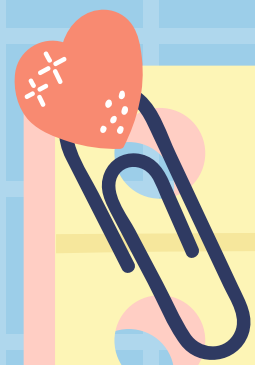


DLACZEGO
ODDYCHANIE
NOSEM JEST
WAŻNE?

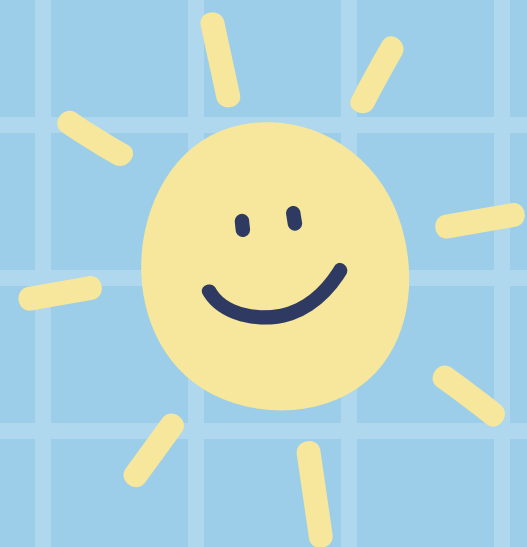




JAKIE JEST PRAWIDŁOWE ODDYCHANIE?



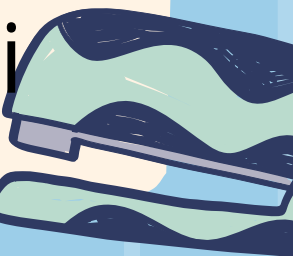
- USTA DELIKATNIE
DOMKNIĘTE
- BUZIA
ROZLUŻNIONA
- NOS ODDYCHA
- ODECH JEST CICHY
I SWOBODNY



Oddychanie nosem



- filtracja powietrza i ocieplenie powietrza;
- wspomaganie odporności organizmu;
- poprawia percepcje i pamięć;
- wspiera prawidłowe połykanie;
- wpływa pozytywnie na postawę ciała, rozwój twarzoczaszki, podniebienia twardego,
- pomaga w regulowaniu napięć i emocji



Oddychanie ustami

- **częste choroby i infekcje;**
- powiększone migdałki, nawracanie migdałków;
- **trudności w koncentracji, percepcji;**
- nieprawidłowe połykanie;
- nieprawidłowy rozrost twarzoczaszki,
- wysokie podniebienie;
- wady zgryzu, demineralizacja zębów, próchnica;
- mała aktywność przepony;
- ślinienie
- **wzmożone reakcje na stres**



25 do 50% dzieci nawykowo oddycha przez usta

wpływa to na rozwój funkcji mózgowych, zmianę w obrębie twarzy i szczęki, niewłaściwe zachowania (nadpobudliwość), problemy z pamięcią i uczenie się.

40% dzieci oddychających do 8. r.ż. przez usta jest narażonych na **obniżenie** funkcji intelektualnych, opóźnienie rozwoju mowy, szczególnie na płaszczyźnie fonetyczno-fonologicznej i morfologicznej, specyficzne trudności w nauce.





60% dzieci do 8 roku życia oddycha ustami.

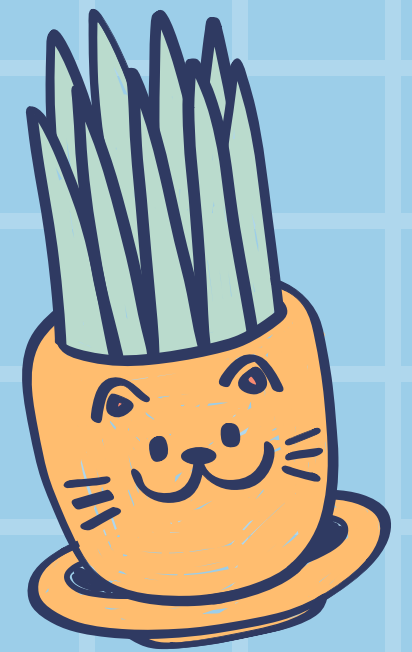
76,6% z nich ma problem z mówieniem,

68% wykazywało nadużywanie głosu,

80% – problemy z koncentracją uwagi.



- obniżone napięcie mięśniowe;
- częste infekcje górnych dróg oddechowych;
- alergie;
- powiększone migdały;
- parafukcje, takie jak ssanie palca; smoczek, karmienie butelką przez długi czas
- polipy w nosie, skrócone wędzidełko górnej wargi; języka
- wady zgryzu
- nawyki



Dlaczego
oddycham
buzią?

Co robić, jeśli dziecko oddycha ustami?

SKONSULTOWAĆ SIĘ ZE SPECJALISTĄ!

logopeda, neurologopeda, pediatra,
laryngolog, fizjoterapeuta, ortodonta.



Czasami może być potrzeba
konsultacji z innymi lekarzami.

