

## Чем опасен ротовой тип дыхания у детей.

Учитель-логопед Иванова О.В.

Обычное дыхание непроизвольно. Вдох и выдох производятся через нос. На сегодняшний день специалисты отмечают рост числа детей с неправильным ротовым типом дыхания, когда дети и вдох и выдох производят через постоянно открытый рот. По разным оценкам в настоящее время до 75% детей дошкольного возраста имеют ротовой тип дыхания.

Ротовое дыхание относится к вредным привычкам по той простой причине, что ребенок отвыкает дышать носом в силу частых простудных заболеваний, тонзиллитов, гайморитов и т.п

Причины формирования неправильного дыхания:

- Аденоиды, аллергические риниты, гаймориты
- Неправильный прикус
- Длительное питание протертой пищей
- Сохранившийся сосательный рефлекс
- Нарушение тонуса мышц (при дизартрии)

Почему этот тип дыхания ведёт к гипоксии мозга, снижению внимания и познавательной активности ребёнка? При носовом дыхании воздух проходит через множество носовых входов, увлажняется, высушивается, охлаждается или прогревается, очищается от пыли. Одновременно **раздражаются рецепторы, участвующие в регуляции активности и кровотока головного мозга.** Нарушения в состоянии этих рецепторов у детей с затруднениями носового дыхания нередко приводят к состоянию тревоги или угнетению, расстройству сна, частым простудным заболеваниям, что замедляет общее развитие организма. Соматически ослабленный, вялый, часто пропускающий занятия ребенок труднее поддаётся логопедической коррекции.

Физиологи бьют тревогу - после 2 лет 2 месяцев у ребенка с ротовым типом дыхания происходит формирование сутулости, нарушение осанки, перемещается центральная вертикальная ось т.к. отвислый подбородок наклоняет голову вперед, грудная клетка сужается, лопатки расходятся, формируется упор на внутренние стороны стопы при ходьбе.

Если не проявить заботу о ребенке, ротовое дыхание станет активно действующей причиной развития выраженных аномалий зубочелюстной системы.

В норме язык в спокойном положении прижат к верхнему небу, имея достаточно большую массу и мышечную силу язык уравнивает щечные мышцы, костные структуры лица формируются правильно. Это происходит, если ребенок дышит носом в спокойном состоянии.

Если физиологическое дыхание происходит через рот – формируется нижнее положение языка. Нижнее положение языка в ротовой полости приводит к не правильному формированию костных структур лицевого скелета. Также это может быть причиной механической дислалии (нарушению звукопроизношения).

С последствиями ротового типа дыхания приходится работать логопеду и успешность этой работы во многом будет зависеть от формирования правильного типа дыхания, от готовности родителей помогать, от их понимания ситуации и своевременного посещения необходимых специалистов (ортодонта, отоляринголога и др). При беседах с родителями можно услышать: да, мы будем удалять аденоиды, но перед школой. В таких случаях необходимо просвещать родителей, **что само по себе удаление аденоидов не приведет к формированию правильного дыхания**, так как уже сформирована привычка дышать через рот и требуется специальная работа (она будет разной по длительности для каждого ребенка) по восстановлению функции носового дыхания, по укреплению круговой мышцы рта, мышц языка.

Если ребенка не лечить после удаления аденоидов, не обучать его заново носовому дыханию то нарушенная функция дыхания приводит к таким серьезным нарушениям, как формирование аденоидного типа лица, который характеризуется плохим смыканием губ, узкими ноздрями, широкой переносицей, двойным подбородком.

Родителям надо понимать, что количество микроорганизмов, проникающих в нижние дыхательные пути при правильном носовом дыхании, снижается в 10 раз по сравнению с их количеством при ротовом типе дыхания. Поэтому нарушение носового дыхания способствует заболеванию ангиной, острыми респираторными заболеваниями, бронхитом, пневмонией. Свободное носовое дыхание необходимо для нормального газообмена в крови, так как при дыхании через рот количество поступающего в организм человека кислорода составляет всего 78% его нормального объема

Примеры упражнений для развития правильного, носового дыхания можно в большом количестве найти в интернете. Главное – понимать, как важна эта работа и насколько важно провести ее своевременно.

По материалам вебинаров Е.Ф.Архиповой.