**Dlaczego oddychanie przez nos jest takie ważne?**

#### Prawidłowym sposobem oddychania jest oddychanie **przez nos przy zamkniętych ustach.** Wówczas powietrze, które wdychamy jest **ogrzane**, **nawilżone** i **oczyszczone**. Oddychanie przez nos ma również wpływ na **właściwy rozwój zespołu ustno-twarzowego** oraz **prawidłową pozycję spoczynkową języka i warg**.**** Bywa jednak tak, że z jakiegoś powodu dziecko częściej oddycha przez usta niż przez nos.

**Najczęstsze przyczyny oddychania przez usta:**

* częste infekcje oddechowe, niedrożność nosa
* alergie
* przerośnięte migdałki podniebienne
* przerośnięty migdałek gardłowy
* skrzywienie przegrody nosa
* wady anatomiczne w obrębie nozdrzy
* polipy
* obniżone napięcie mięśniowe, mała sprawność mięśnia okrężnego warg
* krótkie wędzidełko języka
* ssanie kciuka

**Konsekwencje oddychania przez usta:**

* zwiększenie ilości infekcji górnych dróg oddechowych
* zaburzenie równowagi mięśniowej języka, warg, policzków
* nieprawidłowa pozycja spoczynkowa języka
* nieprawidłowe połykanie
* wady zgryzu
* wady wymowy
* niska koncentracja uwagi

Jeśli zauważymy, że nasze dziecko oddycha przez usta, należy jak skontaktować się z lekarzem oraz udać się na konsultację logopedyczną.

**Przykłady ćwiczeń oddechowych:**

* dmuchanie na kolorowe pompony (zdmuchiwanie z ręki)
* dmuchanie na piórko tak, aby „zatańczyło”
* zdmuchiwanie kawałka papieru z gładkiej powierzchni
* dmuchanie na kolorowe listki/chmurki z papieru i zawieszone na sznurku,
* dmuchanie przez rurkę włożoną do wody – „bulgotanie”
* nadmuchiwanie balonika
* dmuchanie na łódkę wykonaną z papieru położoną na wodzie (np. w dużej misce)
* zdmuchiwanie świecy (tak, aby płomień „tańczył”)
* robienie baniek mydlanych
* dmuchanie przy użyciu różnego rodzaju wiatraczków, gwizdków
* dmuchanie na kartki zeszytu, by je przewrócić lub poruszyć
* gra na trąbce.

Weronika Szarek

Ewelina Paśnicka