

### Pytanie:

*Witam. Mój 4,5-latek oddycha przez usta. Ma problem z katarą i to jest przyczyną, ale gdy kataru nie ma, nocą usta są zamknięte i oddycha przez nos. Niestety tylko nocą. W dzień, gdy zwracam Mu uwagę, to zamyka usta, aby je za chwilę otworzyć. Myślę, że wyrobił już sobie nawyk oddychania przez usta. Czy może mi Pani polecić jakieś ćwiczenia?*

### Odpowiedź Eksperta:

Szanowna Pani, opisany przez Panią sposób oddychania – przez usta jest nieprawidłowy i niekorzystny dla zdrowia oraz rozwoju mowy i uzębienia dziecka.

Konsekwencją nieprawidłowego oddychania jest:

- nieprawidłowa pozycja spoczynkowa języka (trudności w połykaniu śliny, ślinienie się);
- powstawania i utrwalanie się wad wymowy (międzyzębowa realizacja głosek: t, d, n, l, s, z, c, dz, brak w mowie głosek ł, sz, ż, cz, dż, r );
- hipotonia mięśni warg;
- częste infekcje górnych dróg oddechowych;
- przerost migdałków podniebiennych;
- zmiany rysów twarzy (twarz asymetryczna, rozchylone usta dają wrażenie

„niedorozwoju umysłowego);

- kształtowanie się wad postawy;
- nieprawidłowa funkcja układu pokarmowego (uczucie sytości na skutek połykanego powietrza, efekt odbijania);
- niedotlenienie układu nerwowego;
- wady zgryzu;
- niedosłuch.

Dlatego, jeśli obserwuje Pani taki sposób oddychania u swojego dziecka, proszę koniecznie udać się z nim do laryngologa, który zdiagnozuje przyczynę nieprawidłowości.

Do najczęstszych przyczyn nieprawidłowego oddychania zaliczamy:

- niskie napięcie mięśniowe,
- małą sprawność mięśnia okrężnego warg,
- niedrożny nos,
- powiększone migdałki.

Po diagnozie przyczyn proszę udać się na konsultację do logopedy, który oceni czy dziecko nie wymaga terapii logopedycznej.

Poniżej podaję Pani przykłady ćwiczeń, które może Pani już dziś wykonywać z synkiem w domu.

### ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE JĘZYK

1. Przytrzymywanie czubkiem języka przy podniebieniu rodzynek, czekolady.
2. „Słoń” – trąba słonia (to nasz język) dosięganie językiem do ostatniego zęba na górze i na dole z prawej i z lewej strony.
3. „Wahadełko” – kierowanie czubka języka w kąciki ust.
4. „Konik” – naśladowanie konika stukając czubkiem języka o podniebienia, wydając przy tym charakterystyczny odgłos klaskania.
5. „Kobra” – przyciskamy język do podniebienia, ćwiczenie to wykonujemy w następujący sposób – naśladujemy odgłos konia, staramy się zostawić język przyklejony do podniebienia.
6. Oblizywanie warg ruchem okrężnym – usta szeroko otwarte, dodatkowo wargi smarujemy miodem, nutella itd.
7. Unosimy czubek języka do górnych zębów, dotykamy językiem poszczególne zęby po kolei.

### ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE WARGI

1. Cmokanie.
2. Parskanie.
3. Przesadnie wyraźne wymawianie samogłosek U-I . Głoska U – wargi ściągnięte do przodu, I – kąciki ust cofnięte. Zabawa w naśladowanie „syreny”.
4. „Świnka” wysuwanie warg do przodu, udając ryjek świnki.
5. Zbieranie (chwytywanie) ustami drobnych elementów chrupek z talerzyka, cukierków – pracują tylko usta, dziecko nie pomaga sobie.
6. Przesadnie wyraźne wymawianie: A-E-U-I-O-Y.

### ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE POLICZKI

1. Przerzucanie powietrza z jednego policzka do drugiego (zabawa w naśladowanie płukania ust wodą).
2. Nadymanie policzków i powolne wypuszczanie powietrza ustami lub nosem.
3. Wciąganie policzków do wewnątrz.
4. Masowanie policzków dłońmi okrężnymi ruchami.

### ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE PRAWIDŁOWY TOR ODDECHOWY

1. Wdech nosem (usta zamknięte), wydech ustami.
2. Wdech ręce do góry, wydech ręce na dół.
3. Dmuchiwanie na piórka, płomień świecy, wiatraczek, okręt w wodzie.
4. Zdmuchiwanie kartki papieru z gładkiej powierzchni.
5. Zdmuchiwanie skrawków papieru z chropowatej powierzchni przy użyciu słomki.
6. Podrzucanie watki lub piórka dmuchając na nie.
7. Puszczanie baniek mydlanych.
8. Poruszanie wydmuchiwym powietrzem piłeczek, samochodzików na stole.
9. Nadmuchiwanie baloników.
10. Przenoszenie „biedronek” za pomocą słomki – przyssanie kawałków styropianu poprzez wciągnięcie powietrza przez rurkę i przenoszenie do kubeczka z blatu stołu.

W razie dodatkowych pytań służę pomocą.

Pozdrawiam serdecznie

Urszula Korbiel