

ODDYCHANIE – TO NIE TAKIE PROSTE!

Każdy zdaje sobie sprawę z tego, że oddychanie jest czynnością, bez której nie moglibyśmy żyć. Niewielu jednak zastanawia się nad rolą prawidłowego oddychania w procesie właściwego kształtowania się procesów komunikacyjnych człowieka.

Oddychanie jest dla nas czynnością naturalną. Nie zastanawiamy się nad tym, co w tym czasie dzieje się w naszym organizmie, a tym bardziej jamie ustnej, jaki sposób oddychania byłby dla nas (oraz naszego organizmu) najbardziej odpowiedni. Jak zatem wygląda prawidłowy sposób oddychania? W spoczynku powinniśmy oddychać nosem. Wówczas powietrze dostające się do naszego organizmu zostaje ogrzane, oczyszczone oraz nawilżone. Czubek języka jest w tym czasie uniesiony do górnego wałka dziąsłowego, a wargi są domknięte. Zdarzają się jednak sytuacje, w których nasz organizm potrzebuje więcej tlenu, np. w czasie wysiłku, w takich wypadkach zaczynamy oddychać ustami.

Traktując oddychanie jako czynność naturalną, którą wykonujemy mimowolnie, często nie zauważamy u naszych dzieci nieprawidłowości w zakresie oddychania lub je bagatelizujemy. Jest to bardzo duży błąd, który może stać się przyczyną kolejnych problemów.

Dlaczego dziecko oddycha ustami?

Przyczyn oddychania ustami jest wiele. Niewątpliwie, aby odnaleźć powód takiego stanu rzeczy, należy udać się do specjalisty, który postara się odkryć, w czym tkwi problem. Analizując jednak doniesienia z badań, wśród najczęstszych przyczyn dysfunkcji oddychania wymienia się:

- niedrożność jamy nosowej spowodowaną np. częstymi infekcjami górnych dróg oddechowych, alergią, przerostem migdałków podniebiennych i migdałka gardłowego, skrzywieniem przegrody nosowej, polipami;
- nieprawidłowe (obniżone) napięcie mięśniowe;
- nieprawidłowe karmienie;
- tzw. parafunkcje (np. ssanie palca, pieluszki).

Oddychanie ustami, i co dalej?

Jeśli u swojego dziecka zauważymy nieprawidłowości w sposobie oddychania, nie możemy tego zbagatelizować. Oddychanie ustami może prowadzić bowiem do:

- dostarczenia organizmowi niedostatecznej ilości tlenu, co z kolei sprawi, że dziecko będzie

blade, mało aktywne, niespokojne; mogą pojawić się także problemy z koncentracją oraz męczliwość;

- częstych infekcji górnych dróg oddechowych – powietrze dostarczane organizmowi nie jest ogrzane, nawilżone, ani również oczyszczone (ponieważ nie przechodzi przez jamę nosową, która odpowiada za ogrzanie, oczyszczenie i nawilżenie powietrza);
- problemów w czasie przyjmowania pokarmów – dzieci oddychające ustami szybciej się męczą w czasie posiłków, muszą robić częste przerwy (często są postrzegane jako „niejadki”);
- wad postawy;
- obniżenia napięcia mięśniowego warg (wargi są nieustannie rozchylone, wskutek czego mięsień okrężny warg nie pracuje) oraz nieprawidłowej pozycji spoczynkowej języka w jamie ustnej (czubek języka nie jest uniesiony do górnego wałka dziąsłowego) – staje się to przyczyną ślinienia, nieprawidłowości w spożywaniu pokarmów, nieprawidłowej ruchomości języka oraz warg jako narządów artykulacji niezbędnych do prawidłowej wymowy (stąd pojawiające się wady wymowy);
- wad zgryzu, zmiana wyglądu twarzy (m.in. cofnięcie żuchwy);
- wad wymowy .

Jak oddychanie ustami wpływa na wymowę?

Oddychanie ustami staje się przyczyną nieprawidłowości funkcjonalnych oraz anatomicznych, które obserwujemy wśród narządów (warg, języka, żuchwy, podniebienia miękkiego, policzków, zębów) niezbędnych do prawidłowej wymowy głosek. Obniżone napięcie mięśniowe warg, problemy z unoszeniem języka do wałka dziąsłowego (tzw. pionizacja języka), nieprawidłowy zgryz, zła praca podniebienia miękkiego mogą stać się przyczyną:

- problemów z wymową głosek wymagających pracy warg (głoski w, f) lub pionizacji języka (głoski l, sz, ż, cz, dż),
- nienormatywnych realizacji pewnych głosek (np. seplenienie międzyzębowe),
- nosowania zamkniętego,
- zmiany barwy głosu.

Jeśli w rozwoju naszego dziecka zauważymy jakiegokolwiek niepokojące nas sygnały (nawet te, które naszemu otoczeniu wydają się błahę), od razu zgłośmy się do specjalisty, który pomoże nam zweryfikować nasze obawy. Wczesna konsultacja skraca czas terapii.

Opracowała: mgr Paulina Rozmus, logopeda

Opracowano na podstawie:

Biomedyczne podstawy logopedii, red. Milewski S., Kuczkowski J.; Kaczorowska-Bray K., Gdańsk 2014

Pluta-Wojciechowska, *Mowa dzieci z rozszczepem wargi i podniebienia*, Kraków 2011

Rokitiańska M., *Podstawy ortodoncji dla logopedów*, Bydgoszcz 2008

Sołtys-Chmielowicz A., *Zaburzenia artykulacji. Teoria i praktyka*, Kraków 2008