

## Ваш ребёнок дышит ртом?

Природой человеку определено дышать носом. Вдыхаемый и выдыхаемый воздух должен проходить через носовые проходы, где воздух очищается и согревается. И если этого не происходит, то в носоглотке образуются разрастания лимфатической ткани, так называемые «аденоиды», которые затрудняют свободное прохождение воздуха через нос. В результате ребёнок привыкает постоянно дышать ртом. А у детей с привычным ротовым дыханием неизбежно происходит недоразвитие лицевых костных структур, деформация и нарушение челюстных пропорций, что проявляется внешне в виде нарушений прикуса, сужения зубных рядов и скученности (тесного положения) зубов.

Аденоиды не являются первопричиной нарушения носового дыхания – они появляются лишь после того, как воздух перестаёт проходить по носовым ходам. Вот почему так важно и своевременно лечить насморк у детей, не допуская его перехода в хроническую форму. Кроме того, при дыхании ртом ребёнок получает всего лишь 15% от необходимого ему объёма кислорода, то есть детский организм в процессе испытывает постоянное кислородное голодание. Естественно, что такие дети гораздо чаще болеют простудными и респираторными заболеваниями – защитные факторы, обеспечиваемые природой организму при дыхании носом, в полости рта не работают. У таких детей часто возникает гнусавость и речевые нарушения, и может даже в результате вынужденного наклона головы нарушается осанка.

Безусловно, для устранения заложенности носа помогают капли и промывания, однако для эффективного и стабильного результата важно перестроить ротовой тип дыхания на носовой. Поэтому ребёнку, прежде всего, необходимо научиться держать рот закрытым и закрепить «привычку» к правильному – носовому типу дыхания. Если Вы заметили, что Ваш малыш дышит ртом или похрапывает ночью, если лор – врач диагностирует аденоиды первой или второй степени, а также, если Вашему малышу уже удалили аденоиды, Вам необходимо заняться восстановлением носового дыхания.