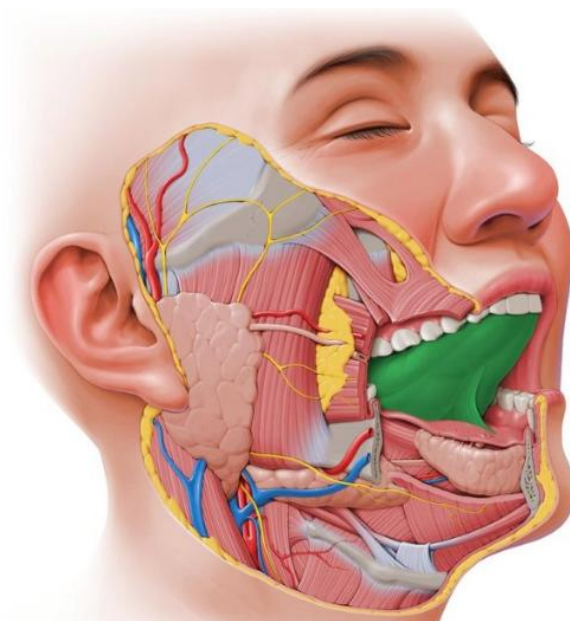
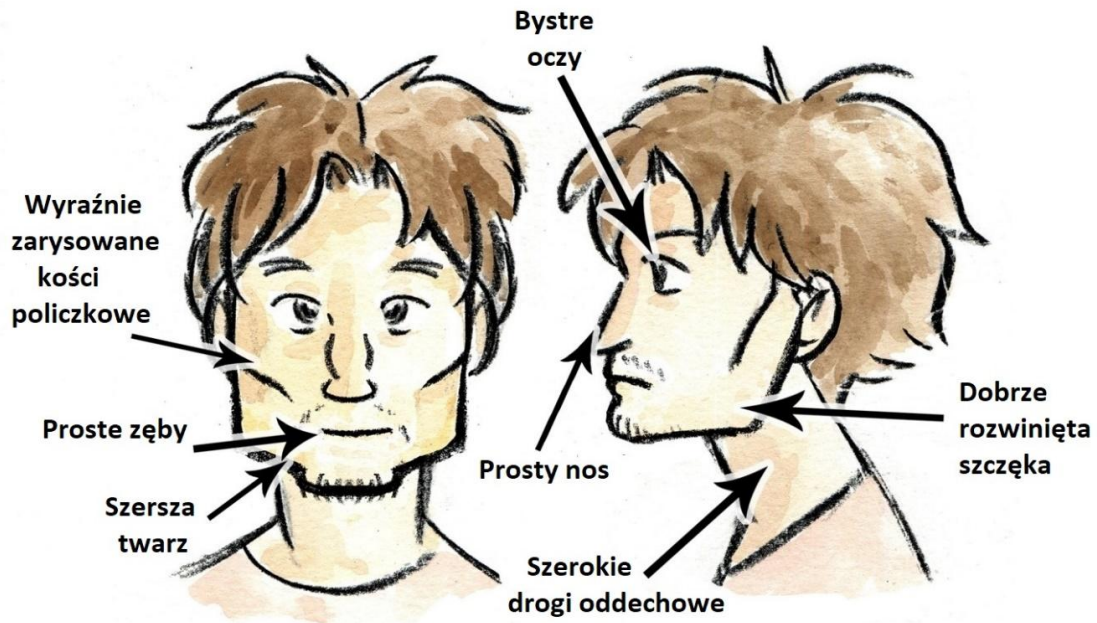


JAK ODDYCHAM?

Nosem! nosem! Kiedy nic nie mówię,
Oddycham **nosem**, mam zamkniętą buzię.

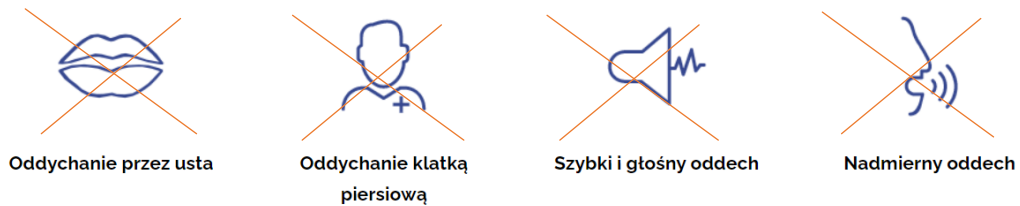


Prawidłowa **spoczynkowa pozycja języka** (w prawidłowych warunkach jego środkowy i przedni obszar dotyka podniebienia twardego, czyli miejsca za górnymi siekaczami. Ustawiony jest w górnej części jamy ustnej. Gdy język znajduje się na podniebieniu twardego w górnej części jamy ustnej, napięcie mięśni jest optymalne), źródło: fizjomind.pl



Zalety **prawidłowego oddychania przez nos**; źródło: fizjoterapia-funkcjonalna.pl

Najczęstsze przejawy zaburzeń oddechowych to



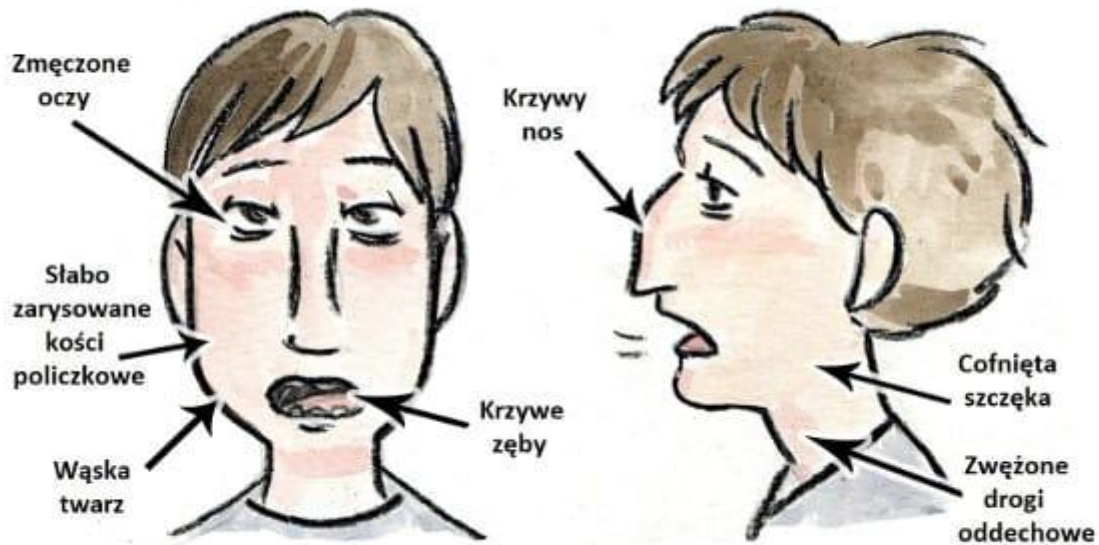
źródło: buteykoclinic.pl

ODDYCHANIE NOSEM

ODDYCHANIE USTAMI

Sposób oddychania wpływa na napięcie mięśni i ustawienie kości. Długotrwałe oddychanie przez usta ma negatywny wpływ na postawę - utrwała protrakcję głowy. Ta postawa z kolei ma negatywny wpływ na szereg układów, chociażby na funkcjonowanie komór pneumatycznych nazywanych zatokami.

REFLEKSO
CENTRUM SZKOLENIOWE



Konsekwencje nieprawidłowego oddychania przez usta, źródło: sypien.pl

Konsekwencją **nieprawidłowego oddychania** są bardzo często **zaburzenia mowy/wady wymowy** (mowa to czynność wtórna w przestrzeni ustno-twarzowo-gardłowej, prawidłowa mowa zależy od prawidłowych tzw. czynności prymarnych, m. in. oddychania, gryzienia, żucia, połykania, pozycji spoczynkowej języka)

Jakie mogą być przyczyny oddychania przez usta?

(źródło: mamaginekolog.pl)

- przeośnięte migdałki podniebienne
- przeośnięty migdałek gardłowy
- alergie
- przewlekłe, nieleczone stany zapalne jamy nosowo-gardłowej
- osłabione napięcie mięśni warg (wrodzone lub spowodowane nawykowym ssaniem palca czy smoczka)
- wszelkie nieprawidłowości powodujące opadnięcie i cofnięcie się żuchwy
- nieprawidłowa budowa nosa (m.in. krzywa przegroda nosa)
- niska pozycja języka (m.in. spowodowana przez krótkie wędzidełko podjęzykowe)

Kto może pomóc w diagnozie i leczeniu/terapii? W zależności od przyczyn, m.in.:

- laryngolog
- alergolog
- logopeda
- fizjoterapeuta

Kilka ciekawostek o oddychaniu i profilaktyce (dzieci oraz dorosłych):

<https://www.youtube.com/watch?v=r5fAGalRWZA>

<https://sypien.pl/blog/2019/10/15/oddychasz-przez-usta-niszczysz-swoje-zdrowie/>

<https://www.youtube.com/watch?v=OB4p-piLPAY>

<https://sposobynastres.pl/sposob-oddychania-a-uklad-limbiczny>

<https://www.youtube.com/watch?v=UZ52NedA6pM>

<https://adentis.pl/uslugi-i-ceny/jezyk/pozycja-spozynkowa-jezyka/>

<https://pressto.amu.edu.pl/index.php/ikps/article/view/17383>

http://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.desklight-8844ad67-b76e-4a2d-851b-2f51b0679f34/c/czas_48_1_2019_6art.pdf