

Prawidłowe oddychanie jest kluczowe dla dobrego rozwoju zgryzu

Sposób oddychania jest kluczowy dla prawidłowego rozwoju szczęki. Oddychanie przez usta jest jedną z głównych przyczyn powstawania wad zgryzu, ale nie tylko. Przyczynia się również do rozwoju innych problemów zdrowotnych, związanych ze zwężonymi drogami oddechowymi np. chrapania lub OSA, czyli obturacyjnego bezdechu sennego. Dr Kamila Wasiluk, ortodontka z warszawskiej kliniki L'experta, autorka bloga Mama Ortodonta tłumaczy, że powinniśmy być świadomi jak ta czynność prawidłowo wygląda oraz od najmłodszych lat dbać o odpowiedni tor oddychania u naszych dzieci.

Prawidłowe oddychanie zawsze odbywa się przez nos. Usta gdy oddychamy powinny być zamknięte. Wdech i wydech są niezauważalne, ciche, a znajdujący się obok nas człowiek nie powinien ich słyszeć. Ta fizjologiczna czynność nie powinna sprawiać nam trudności, powinna być spokojna i regularna. Z kolei nieprawidłowy oddech jest widoczny, ciężki i głośny. Czasami wymaga wysiłku. Kiedy tak jest wspomagamy się oddychaniem przez usta, nabieramy wówczas więcej powietrza niż nasz organizm potrzebuje. To paradoksalnie jest dla niego niekorzystne.

Osoby oddychające nieprawidłowo mają charakterystyczne cechy: bladą twarz, podkrążone oczy, często zatkaany nos. W konwekcji pojawiają się u nich kolejne objawy takie jak krzywe zęby, chrapanie, są nadpobudliwe lub ospałe i mogą mieć słabą koncentrację. U dzieci, jeśli się to dzieje od najmłodszych lat, nieprawidłowe oddychanie będzie wpływać na niewłaściwy rozwój twarzoczaszki.

Niestety, obecnie bardzo dużo dzieci oddycha nieprawidłowo. Wielu kilkulatków (szacuje się, że jest ich nawet 70-80 proc.) chodzi na co dzień z otwartą buzią i ma niewłaściwy tor oddychania. To problem na dużą skalę, którego rodzice nie zawsze są świadomi, ponieważ często nawet go nie zauważają u swoich pociech.

Wpływ nieprawidłowego oddychania na zgryz i zdrowie

Jak podkreśla dr Kamila Wasiluk, ortodontka z warszawskiej kliniki L'experta, autorka bloga Mama Ortodonta oddychanie przez usta jest główną przyczyną powstawania wad zgryzu. - *Jeśli od najmłodszych lat podczas wzrostu dziecka, jego usta są otwarte, a język znajduje się na dnie jamy ustnej zamiast na podniebieniu, przez to rozwój szczęki (a co za tym idzie również żuchwy, która w rozwoju podąża za szczęką, dopasowując się rozmiarem do niej) jest nieprawidłowy. W efekcie łuki zębowe staną się węższe niż mogłyby być i nie będą w stanie pomieścić prawidłowo wszystkich zębów stałych, czego rezultatem będą stłoczenia. Dodatkowo twarz w wyniku takiego rozwoju rośnie w kierunku pionowym, jest dłuższa i bardziej pociągła. Przez nieprawidłową postawę jamy ustnej, u dziecka powstanie wada zgryzu. W skrajnych przypadkach, może ona być na tyle nasiloną, że pacjent może wymagać operacji ortognatycznej* - wyjaśnia ortodontka.

Jak dokładnie przebiega ten nieprawidłowy proces? To wszystko za sprawą nieprawidłowej pracy mięśni twarzy. Można powiedzieć bowiem, że język jest pewnego rodzaju naturalnym aparatem ortodontycznym, który rozkładając się na podniebieniu, niejako rozpycha szczękę, wywierając siły, które powodują, że rozwija się ona na boki i do przodu. Język więc w naturalny sposób w procesie wzrostu ją modeluje. Kiedy usta są otwarte, język opada na dół jamy ustnej i nie może spoczywać na podniebieniu. W wyniku nieprawidłowej postawy języka, górna szczeka rozwija się gorzej.

Dr Kamila Wasiluk dodaje, że u wielu osób z powodu oddychania przez usta w dzieciństwie, zwężenia szczęki i dolnej pozycji języka, w kolejnych latach pojawia się problem częściowej blokady dróg oddechowych. - *To powoduje chrapanie i bezdechy senne, które są groźne dla zdrowia i życia. Powodują one bowiem ryzyko chorób układu krążenia, zawałów serca oraz udarów mózgu. Poza tym podczas bezdechu sennego występuje szereg wahań w ciśnieniu krwi, wynikających ze zmian napędu oddechowego, który może niekorzystnie wpływać na czynność serca. To sprzyja niedokrwieniu i zaburzeniom rytmu serca. Osoba z problemem drożności dróg oddechowych podczas snu będzie więc niedotleniona. W codziennym funkcjonowaniu wpływa to również na pogorszenie jej jakości życia, ponieważ nie wysypia się, jest więc zmęczona i rozdrażniona, mniej skoncentrowana – wyjaśnia specjalistka.*

Przyczyny i leczenie niewłaściwego oddychania

Oddychanie przez usta może mieć wiele różnych przyczyn. Pierwszym krokiem w wyeliminowaniu tej nieprawidłowej funkcji jest zdiagnozowanie dziecka. Należy więc zgłosić się do specjalisty, może być to ortodonta, neurologopeda, laryngolog lub inny, który przeprowadzi odpowiednie badania i wywiad. Dopiero na podstawie ustalenia właściwej przyczyny lub przyczyn (bo często jest ich kilka) nieprawidłowego oddychania, można wdrożyć odpowiednie postępowanie. Lekarz nakierowuje wówczas rodzica na prawidłową ścieżkę terapeutyczną.

Oddychanie u dziecka, które często choruje i ma powtarzające się infekcje górnych dróg oddechowych, ma powiększone migdałki, albo jest alergikiem, zwykle odbywa się przez usta. Mając zatkany nos, musi ono jakoś dostarczać sobie tlen, dlatego wykorzystuje zamiennie nieprawidłowy tor oddychania. Taka często powtarzająca się sytuacja prowadzi do efektu błędnego koła i utrwalenia nawyku niewłaściwego oddychania. Dzieje się tak, ponieważ zatkany nos i oddychanie buzią powodują dodatkowo wysuszenie i podrażnianie śluzówki, a to sprzyja wnikaniu do organizmu dziecka i namnażaniu wirusów oraz bakterii, a więc doprowadza do kolejnych infekcji. W takim przypadku rodzice powinni skupić na walce z chorobami górnych dróg oddechowych i dążyć do udrożnienia nosa. Należy wzmacniać odporność dziecka np. poprzez odpowiednią dietę oraz regularne przebywanie na świeżym powietrzu. Poza tym zatkany nos powinien być udrażniany

poprzez częste jego wydmuchiwanie i irygacje, oraz stosowanie preparatów ułatwiających oddychanie przez nos nocą. Część dzieci ma powiększone migdałki, które znacząco ograniczają drożność dróg oddechowych. W takim przypadku należy skonsultować się z laryngologiem, który wdroży odpowiednie leczenie. Jeśli drogi nosowe są drożne, dziecko powinno być uczone, aby oddychać nosem, tak, aby nawyk oddychania przez usta nie utrwalił się. Jest to kluczowe zwłaszcza w okresie wczesnego dzieciństwa, ponieważ niewłaściwe oddychanie powoduje wiele negatywnych skutków w rozwoju zgryzu dziecka.

Dr Kamila Wasiluk twierdzi, że leczenie utrwalonego nieprawidłowego oddychania jest zwykle działaniem kilkutorowym, odbywającym się u kilku specjalistów, obejmującym zarówno eliminowanie infekcji, alergii czy walkę z powiększonym migdałkiem oraz naukę prawidłowego oddychania przez nos i właściwej postawy języka, a także wdrożenie leczenia ortodontycznego. Rodzic musi więc być gotowy na holistyczną terapię m.in. u ortodonta, logopedy, mioterapeuty, laryngologa, alergologa, dietetyka itp.

- Pamiętajmy, że jeśli dziecko przez kilka lat miało nieprawidłowy tor oddychania, nie zmienimy tego w ciągu jednej wizyty u ortodonta, tak samo jak nie cofniemy negatywnych skutków takiej funkcji. Jest to proces terapeutyczny, który może trwać wiele miesięcy, a nawet lat. Jest bardzo pracochłonny i wymaga dużego zaangażowania przede wszystkim ze strony opiekunów, którzy muszą dostosowywać się w domu do wskazówek specjalistów oraz zadanych przez nich ćwiczeń i motywować oraz pilnować do ich wykonywania przez dziecko. Taka terapia wprowadzona odpowiednio wcześnie może ustrzec dziecko przed poważnymi wadami zgryzu, nieestetycznym wyglądem, a nawet chorobami układu krążenia – tłumaczy lekarka.

Informacje o ekspercie:

Kamila Wasiluk - lekarz stomatolog, ortodonta (Master of Science in Orthodontics). Współwłaścicielka warszawskiej kliniki L'experta (<https://lexperta.pl/>), w którym prowadzi swoją praktykę lekarską. Autorka bloga Mama Ortodonta (www.mamaortodonta.pl). Leczy z wykorzystaniem najnowocześniejszych technik ortodontycznych, pozwalających uzyskać jak najlepsze i trwałe efekty terapii bez usuwania zębów.