

# ODDYCHANIE A TERAPIA LOGOPEDYCZNA



**DLACZEGO  
ODDYCHANIE  
NOSEM JEST TAK  
WAŻNE?**

- NOS OCZYSZCZA, OGRZEWA I NAWILŻA POWIETRZE
- KSZTAŁTUJE ROZWÓJ I WPŁYWA NA FUNKCJONOWANIE NARZĄDU ŻUCIA
- KSZTAŁTUJE ROZWÓJ I WPŁYWA NA FUNKCJONOWANIE NARZĄDÓW MOWY
- POMAGA REGULOWAĆ EMOCJE I NAPIĘCIA
- POPRAWIA KONDYCJĘ ORGANIZMU
- WSPIERA ODPORNOŚĆ ORGANIZMU
- WARUNKUJE PRAWIDŁOWY PRZEBIEG POZOSTAŁYCH FUNKCJI PRYMARNYCH
- WPŁYWA NA POPRAWNĄ ARTYKULACJĘ



# **KONSEKWENCJE ODDYCHANIA PRZEZ USTA**

- CZĘSTE INFEKCJE GÓRNYCH DRÓG ODDECHOWYCH
- NIEPRAWIDŁOWA POZYCJA SPOCZYNKOWA JEZYKA
- WADY ZGRYZU
- WADY WYMOWY
- NIEPRAWIDŁOWY TYP POŁYKANIA
- NIEPRAWIDŁOWY WZROST TWARZOCZASZKI
- NIEEFEKTYWNY SEN
- NIEDOTLENIENIE



# **PRZYCZYNY ODDYCHANIA PRZEZ USTA**

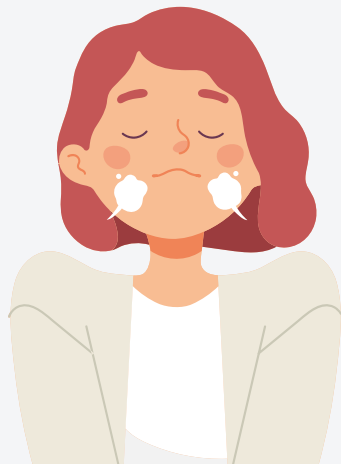
- NIEDROŻNOŚĆ NOSA
- ALERGIE I CZĘSTE INFEKCJE GÓRNYCH DRÓG ODDECHOWYCH
- PRZEROST MIGDAŁKÓW PODNIEBIENNYCH
- PRZEROŚNIĘTY MIGDAŁEK GARDŁOWY
- SKRÓCONE WĘDZIDEŁKO PODJĘZYKOWE
- SKRZYWIENIE PRZEGRODY NOSOWEJ
- OBNIŻONE NAPIĘCIE MIĘŚNIOWE
- PARAFUNKCJE



**JAK WYGLĄDA  
PRAWIDŁOWE  
ODDYCHANIE?**

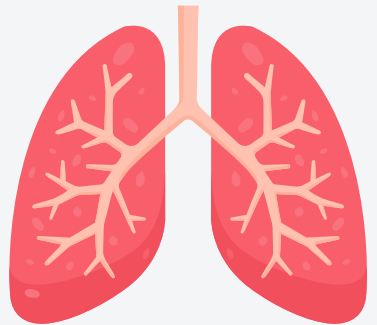


- WARGI ZNAJDUJĄ SIĘ, W ZWARCIU, USTA SĄ DELIKATNIE DOMKNIĘTE, ALE NIE NAPIĘTE
- MIĘŚNIE TWARZY SĄ ROZLUŻNIONE
- NOS NABIERA POWIETRZE
- ODDECH JEST CICHY I SWOBODNY



**ZALETY  
ODDYCHANIA  
TOREM  
NOSOWYM**

- POBRANE POWIETRZE ZOSTAJE OCZYSZCZONE, OGRZANE I NAWILŻONE
- WSPOMAGA ODPORNOŚĆ ORGANIZMU
- POZYTYWNE WPŁYWA NA ROZWÓJ SZCZĘKI I ZGRYZU
- POZYTYWNE WPŁYWA NA ROZWÓJ TWARZOCZASZKI
- DOTLENIA KOMÓRKI ORGANIZMU
- POPRAWIA PAMIĘĆ, KONCENTRACJĘ, PERCEPCJĘ
- KORZYSTNIE WPŁYWA NA POSTAWĘ CIAŁA
- WSPIERA PRAWIDŁOWE POŁYKANIE I POZYCJĘ SPOCZYNKOWĄ JĘZYKA
- POZYTYWNE WPŁYWA NA REGULACJĘ EMOCJI



**CO ZROBIĆ  
JEŚLI DZIECKO  
ODDYCHA  
TOREM USTNYM?**



JĘŚLI ZAUWAŻYSZ, ŻE TWOJE DZIECKO W SPOCZYNKU, W CZASIE SNU LUB AKTYWNOŚCI ODDYCHA TOREM USTNYM NIEZWŁOCZNIE SKONSULTUJ SIĘ ZE SPECJALISTĄ, ABY ZDIAGNOZOWAĆ PRZYCZYNĘ TAKIEGO STANU RZECZY ORAZ POMÓC DZIECKU W PRZYWRÓCENIU PRAWIDŁOWEGO SPOSOBU ODDYCHANIA.

## KTO MOŻE POMÓC?

neurologopeda, logopeda, pediatra, osteopata, ortodonta,  
laryngolog, fizjoterapeuta

# ZAPAMIĘTAJ ODDECHOWY WIERSZYK

**Nos mój ważne ma zadanie  
to jest właśnie oddychanie.  
buzi mojej nie otwieram,  
a powietrze nosem nabieram.  
Nos mój zaraz je wypuści,  
bo inaczej się udusi.**

