



Proste zęby- oddychanie przez nos

Okazuje się, że uwarunkowania genetyczne są odpowiedzialne tylko za 5% krzywych zębów. Pozostałe przypadki wynikają z niepoprawnego użycia języka i oddychania przez usta. Czy kiedykolwiek przyszło wam do głowy, że aby mieć proste zęby, należy oddychać przez nos? Mówi się, że należy tak często oddychać przez usta jak często je się przez nos.

Zacznijmy jednak od tego, że nos spełnia wiele funkcji w procesie oddychania:

a) filtruje powietrze– nos wyścielony jest błoną śluzową.

Oszacowano, że trzy czwarte bakterii dostających się do nosa jest zatrzymywanych w warstwie śluzowej i w ten sposób eliminowanych. W rzeczywistości sam śluz ma działanie antybakteryjne.

b) ogrzewa powietrze – nos zwiększa temperaturę wdychanego powietrza i dlatego zmniejsza prawdopodobieństwo ochłodzenia dróg oddechowych.

Powietrze dostając się przez małżowiny ogrzewa się bardzo szybko: wprowadzone do nosa powietrze o temperaturze 6 stopni Celsjusza zostanie ogrzane do 30 stopni Celsjusza zanim przejdzie do końca nosa, a do temperatury ciała, gdy będzie przechodzić do tchawicy.

c) nawilża– nos zawiera wilgotną warstwę śluzu, która lekko nawilża powietrze zmniejszając tym samym stopień odwodnienia.

d) reguluje objętość oddechową– nozdrza są mniejszym otworem niż usta, a to z kolei stwarza opór i powoduje mniejszą, spokojniejszą i lepszą objętość oddechową.

e) gwarantuje prawidłowe ukształtowanie szczęki u dzieci i nastolatków

Dodatkowo oddychanie przez usta powoduje suchość w ustach, która stwarza idealne warunki do rozwoju bakterii. To przyczynia się – o zgrozo- do chorób dziąseł i próchnicy zębów.

Skąd te krzywe zęby?

Ortodonci i dentyści na całym świecie zaczynają zdawać sobie sprawę, jak potężną siłę wywiera język na kształtowanie się zgryzu. Wada zgryzu jest przesunięciem zębów i/lub nieprawidłowym stosunkiem między zębami obu łuków zębowych. Kiedy dziecko nawykowo oddycha przez usta a nie nos, język spoczywa na dolnym podniebieniu i nie modeluje prawidłowego kształtu górnej szczęki. Stąd u takiego dziecka górna szczęka wydłuża i zwęża się, dolna szczęka cofa do tyłu, a w ustach nie starcza miejsca na wyznające się zęby. Znajoma dentystka, świadoma tego mechanizmu dzięki metodzie Butejki, powiedziała mi, że jeśli jej mali pacjenci nie przechodzą z oddychania przez usta na prawidłowe oddychanie przez nos, wówczas odmawia dalszego leczenia, bo nie widzi jego sensu. Jeśli język dziecka nie wspiera prawidłowego ukształtowanie się szczęki, a co za tym zgryzu, cała praca aparatów ortodontycznych idzie na marne. Ortodonta dr John Flutter z Brisbane powiedział: „Przez lata zauważałem u dzieci coraz więcej objawów przewlekłego lub nawykowego oddychania przez usta. Ma to niekorzystny wpływ nie tylko na rozwój szczęki, kształt rozwijającej się czaszki i zgryzu, ale także na ogólne zdrowie dziecka. W literaturze istnieje wiele



dowodów na to, że oddychanie przez usta ma negatywny wpływ na wzrost i rozwój twarzy i szczęki. Wszystkie dzieci, które nawykowo oddychają przez usta będą miały wadę zgryzu.” [1]

Zjawiskiem krzywego zgryzu spowodowanego oddychaniem przez nos zajmuje się od lat dr. John Mew, ortodonta pracujący w Londynie. Stosuje on nieinwazyjne metodami korekty niepoprawnego zgryzu i dzieci, a co za tym idzie przywracaniem atrakcyjnego wyglądu twarzy. Atrakcyjna twarz to wydatna broda, rozwinięta szczęka, wysokie kości policzkowe, ładne usta, poprawnego rozmiaru nos oraz proste zęby. Kiedy twarz rozwija się prawidłowo wtedy zęby rosną prosto. Każdego roku pacjenci wydają tysiące funtów na zapewnienie dziecku prostych zębów nie dopuszczając do głosu faktu, że natura od tysięcy lat radziła sobie z kształtowaniem prostych zębów. Dr Mew odnosi się właśnie do tych naturalnych mechanizmów i uczy dzieci jak oddychać przez nos. Jako przykład dr Mew opisuje chłopca, który oddychał nosem i miał ładnie zarysowaną, prawidłowego kształtu szczękę. Na 14te urodziny chłopiec ten dostał w prezencie myszoscoczka, który wywołał u chłopca reakcję alergiczną. Chłopiec ten miał ciągle zatkany nos, przez co zaczął oddychać przez usta. Po trzech latach takiego sposobu oddychania jego twarz przeszła bardzo poważną przemianę. Ponieważ miał on otwarte usta, jego twarz rosła w dół zamiast w szerz, stała się ona też wąska i pociągła, z cofniętą dolną szczęką, podwójnym podbródkiem. Cofnięta szczęka zwęża drogi oddechowe co powoduje takie problemy zdrowotne jak bezdech nocny i chrapanie.

Dlaczego oddychamy przez usta?

Przyczyn jest kilka. Większy stres, coraz bardziej zatrute środowisko, brak wiedzy na temat szkodliwości oddychania przez usta oraz z błędnego przekonania panującego na Zachodzie, że dobrze jest głęboko oddychać. Nadmierne oddychanie, czyli hiperwentylacja przyczynia się do wielu chorób m.in. astmy, alergii, nieżyty nosa a nawet moczenia nocnego- odwracaniem tego zjawiska zajmuje się metoda Butejki. Kiedy nadmiernie oddychamy, organizm uruchamia mechanizmy obronne, zwiększa produkcję śluzu w nosie i stąd częstym zjawiskiem jest zatkany nos i poczucie duszenia, kiedy oddychamy przez nos. Zauważono, że sama zmiana diety może wpłynąć na przejście z oddychania przez nos na oddychanie przez usta.

„W 1930 roku dr Weston Price przeprowadził ciekawą analizę tradycyjnych grup ludności i zaobserwował, co się z nimi dzieje, gdy przechodzą na zachodnią dietę złożoną z przetworzonej żywności. Kiedy Galowie żyjący na Hebrydach u wybrzeży Szkocji przeszli z tradycyjnej diety składającej się z drobnych owoców morza i płatków owsianych na współczesną dietę złożoną z „ciasta biszkoptowego, białego pieczywa i wielu białych surowców mącznych, marmolady, konserw warzywnych, słodzonych soków owocowych, dżemów i słodczy”, pierwsze pokolenie dzieci zaczęło oddychać przez usta, a ich odporność na choroby cywilizacyjne znacznie się zmniejszyła.” [3]

„Stwierdzono, że tradycyjna dieta zapewnia co najmniej cztery razy więcej niezbędnych składników odżywczych niż dieta współczesna, która nie spełnia minimalnych wymagań. Uznanie faktu, że dzieci zaczęły oddychać przez usta jest dość ważne i pokazuje powiązanie współczesnej diety z chroniczną hiperwentylacją.



Dziecko, które doświadcza silnej potrzeby brania większych oddechów, otwiera usta, aby oddychać, co ma poważne negatywne konsekwencje dla jego zdrowia”[4]

Zatem dbajmy o to, by nasze dzieci oddychały przez nos. Jest to nie tylko zdrowsze, ale też przyczynia się do bardziej atrakcyjnego wyglądu naszego dziecka. Poza zadaniem o prawidłowy rozwój szczęki i proste zęby oddychanie przez nos dodaje inteligencji. Jeśli przypomnimy sobie pierwszą lepszą komedią amerykańską, to uświadomimy sobie, że głupawy wygląd nadają aktorom ciągle otwarte usta. Zatem by zagwarantować dzieciom ładny zgryz oraz oszczędzić na kosztownych procedurach i aparatach ortodontycznych, zadbaj o to, by twoje dziecko zawsze oddychało przez buzię.

Porady praktyczne:

-upewnij się, że twoje dziecko zawsze oddycha przez nos

Pomocą może służyć papierowy plaster zakupiony w aptece, którym zaklejamy dziecku usta na noc. Metoda ta nadaje się dla dzieci powyżej 4 roku życia, które będą w stanie samemu odkleić plaster w razie potrzeby. Mimo, iż na początku wydaje się to drastycznym podejściem, to dzieci szybko się do plasterka przyzwyczajają i nie odnoszą żadnego uszczerbku na zdrowiu. Najlepiej potraktować to jako zabawę np. w ciszę, przy czym najlepiej działa przykład samego rodzica zaklejającego sobie usta.

-pracuj z dzieckiem nad poprawnym ułożeniem języka w buzi- język powinien dotykać podniebienia, jak byśmy mówili literkę N

– jeśli dziecko ma zatkany nos, spróbuj wykonać jedno z podanych [TUTAJ](#) ćwiczeń

– naucz dziecko ćwiczeń oddechowych metody Butejki, które są m.in. opisane w książce [„Zamknij usta”](#)

Anna Ryczek

Materiały do tego tekstu zaczerpnęłam z książek P. McKeown „Zamknij usta” oraz „Butejko meets dr Mew”.

[1] The negative effects of mouth breathing by orthodontist, Dr John Flutter, Brisbane, www.jfdental.com

[2] http://www.buteykochildren.com/mouth_breathing_and_facial_development.php

[3] Weston Andrew Price: Nutrition and Physical degeneration, Keats Pub 2003

[4] P. McKeown „Zamknij usta” OxyAt 2014