



RESPIRACIÓN ORAL

¿QUE É A RESPIRACIÓN ORAL?

É unha forma de respiración na que a persoa respira maiormente pola boca en vez de facelo polo nariz. En situacións normais, o proceso respiratorio lévase a cabo principalmente por vía nasal, o que axuda a limpar, quentar e humedecer o aire antes de que chegue aos pulmóns.

CAUSAS

- Obstrución nasal (adenoides ou vexetacións, desviación do tabique, narinas pequenas)
- Amígdalas hipertróficas
- Frenillo lingual curto
- Alteracións anatómicas conxénitas ou adquiridas
- Malos hábitos orais (uso prolongado do biberón ou do chupete, succión dixital, entre outros)

SIGNOS COMÚNS

- Boca entreaberta todo o tempo
- Ronquidos e/ou respiración ruidosa
- Olleiras constantes
- Lingua en posición baixa ou empuxando os dentes
- Catarros frecuentes, otites ou amigdalites
- Beizos secos
- Beizo superior curto
- Hipotonía orofacial

CONSECUENCIAS

- Alteracións no crecemento facial
- Maloclusións dentais
- Cansazo e peor calidade do sono
- Deglución disfuncional
- Padal alto ou oxival
- Postura corporal alterada
- Secura bucal e/ou mal alento
- Dificultades nas funcións executivas (atención, memoria, razoamento, planificación...)

Recoméndase acudir ao especialista en otorrinolaringoloxía para identificar a causa deste patrón respiratorio e previr posibles consecuencias a longo prazo.

