

## **TWOJE DZIECKO ODDYCHA PRZEZ BUZIĘ? MOŻE SIĘ NABAWIĆ „GAPOWATEJ BUZI”!**

. .,NASZEDZIECIACZKI.PL (2011-06-21 00:00:00)

www.naszedzieciaczki.pl/index.php?option=com\_content&view=article&id=132:twoje-dziecko-oddycha-przez-buzi-moe-si-nabawi-gapowatej-buzi&catid=24:zdrowie&Itemid=109

**Oddychanie buzią, a nie nosem ma ogromny wpływ na prawidłowy zgryz - biją na alarm stomatolodzy. – Powietrze, prawidłowo wciągane przez nos, modeluje układ nosowogardłowy. Oddychając przez usta, dzieci mogą nabawić się tzw. gapowatej buzi – mówi dr Jarosław Doliński, ortodonta z katowickiej Kliniki Implantologii i Stomatologii Estetycznej .**

Twoje dziecko oddycha przez buzię? Może się nabawić „gapowatej buzi”!

Oddychanie buzią, a nie nosem ma ogromny wpływ na prawidłowy zgryz - biją na alarm stomatolodzy. – Powietrze, prawidłowo wciągane przez nos, modeluje układ nosowogardłowy. Oddychając przez usta, dzieci mogą nabawić się tzw. gapowatej buzi – mówi dr Jarosław Doliński, ortodonta z katowickiej Kliniki Implantologii i Stomatologii Estetycznej .

Oprócz wad dziedzicznych, nieprawidłowy zgryz zazwyczaj spowodowany jest złymi nawykami, nabytymi już od narodzin dziecka. Posiadanie prostych zębów, uzależnione jest często od pozornie niezwiązanych z zębami czynności. Na prawidłowy zgryz wpływa m.in. to jak kładziemy dziecko do łóżeczka. Zazwyczaj, malec układany jest do snu na całkiem płaskiej powierzchni. Jednak leżąc na wznak w ten sposób, żuchwa opada ku dołowi. Natomiast w przypadku, gdy dziecko leży wysoko na poduszce, żuchwa wysuwa się do przodu. Dlatego idealnie jest kłaść dziecko na płaskiej powierzchni ale, pod nogi łóżeczka, od strony głowy, wstawić kilkucentymetrowe podpórki. Dzięki temu, główka będzie wyżej niż nóżki, a żuchwa prawidłowo się ułoży. Pozostałe złe nawyki, które wpływają na powstawanie wad zgryzu, to karmienie piersią w pozycji leżącej, długie ssanie smoczka, picie z butelki czy podawanie papek do jedzenia nawet w trzecim roku życia. – Aby mięśnie i kości prawidłowo się rozwijały, trzeba żuć i gryźć– przekonują stomatolodzy. Dość częstym problemem są wady wynikające z problemów laryngologicznych. Człowiek stworzony jest do oddychania przez nos, dzięki czemu kształtuje się układ nosowogardłowy. W przeciwnym wypadku, dzieciom rozwija się tzw. gapowata buzia. Polega to na tym, że broda dziecka opada w dół, a przednie zęby wysuwają się. Dlatego rodzice powinni udać się do laryngologa z maluchem, który oddycha tylko przez buzię.

„niewidzialny" aparat

Od lat, głównym narzędziem do walki z krzywym zgryzem, stomatolodzy wykorzystują aparaty ortodontyczne. Twórcą pierwszego aparatu był Edward H. Angle, który nazywany jest ojcem nowoczesnej ortodontacji. Na przełomie XIII i XIX wieku stworzył on aparat wykonany ze sztywnego drutu, do którego dowiązywane były zęby od strony wargowej, tak że można było poszerzać łuk zębowy do prawidłowego kształtu. Dziś producenci prześcigają się w opracowywaniu coraz to nowocześniejszych aparatów. – W przeszłości noszenie aparatu było rzadko spotykane, a osoby noszące aparat często wytykane palcem przez kolegów. Obecnie leczenie ortodontyczne jest zjawiskiem tak powszechnym, że dużo osób po prostu chce nosić aparaty, a nawet panuje na to moda–mówi dr Jarosław Doliński, ortodonta z katowickiej Kliniki Implantologii i Stomatologii Estetycznej. W świecie biznesu, coraz większą

popularność zyskują tzw. aparaty lingwalne, przyklejane do zębów od strony językowej, dzięki czemu są całkowicie niewidoczne. – Każdy aparat projektowany jest komputerowo oraz wykonywany indywidualnie, aby osiągnąć największą precyzję leczenia ortodontycznego. Aparatem lingwalnym można skorygować każdą wadę zgryzu, zarówno u osób dorosłych, jak i młodzieży – mówi dr Jarosław Doliński.

Jak dbać o swój aparat? Kilka porad dr Jarosława Dolińskiego z katowickiej Kliniki Implantologii i Stomatologii Estetycznej:

-Jak często myjemy zęby nosząc aparat?

Po każdym posiłku. A przynajmniej raz dziennie wskazane jest nitkowanie.

-Czym myjemy zęby?

Dobrej jakości pastą zawierającą fluor. Również stosowanie płukanek z fluorem zmniejsza możliwość powstania białych plamek i odwapnień.

-Jak zadbać o aparat będąc np. na wakacjach?

Będąc na wakacjach pamiętajmy również o regularnym szczotkowaniu. Jeżeli jesteśmy w podróży i nie mamy możliwości oczyszczenia zębów zalecane jest po posiłku intensywne przepłukanie ust.

-Czego nie powinno się pić mając aparat?

Zaleca się ograniczenie spożycia słodzonych, gazowanych napoi

-Na co uważać w szczególności?

Pokarmy twarde, lepkie, słodkie

- gumy do żucia, żelki, cukierki toffi

- bagietki, twarde bułki

- landrynki, surowa marchewka, jabłka

- słodzone gazowane napoje

- orzechy, popcorn, chipsy

-Czy można aktywnie uprawiać sport?

Tak, noszenie aparatu nie przeszkadza w uprawianiu sportu, ale zalecam stosowanie szyn ochronnych