



NYITOTT SZÁJJAL ALSZIK GYERMEKED?



Tények az orrlégzésről



A NORMÁL LÉGZÉS AZ ORRON
ÁT TÖRTÉNIK, MIKÖZBEN A
KÉT AJAK LAZÁN ÖSSZEZÁR,
A NYELV PEDIG A SZÁJPADON
TÁMASZT.



MIT TEHETÜNK?

OKOK:

A NYITOTT SZÁJJAL ALVÁS
UTALHAT PL.
MEGNAGYOBBODOTT
ORRMANDULÁKRA, DE SOK
MÁSRA IS, ÍGY ELSŐKÉNT
FÜL-ORRGÉGÉSZETI
VIZSGÁLAT JAVASOLT.

TIPP:

A LÉGZÉS MEGKÖNNYÍTÉSE
ÉRDEKÉBEN
HASZNÁLHATUNK
OLAJOKAT, DIFFÚZORT,
GYÓGYNÖVÉNYES PÁRNÁT,
SZÜKSÉG ESETÉN
OLDATOKAT, SPRAY-KET.)



MIRE UTALHAT?

ÁLTALÁBAN:

AJAKKÖRÜLI IZMOK ÉS/VAGY A NYELVIZOMZAT GYENGESÉGE
(PL. CUMIZÁS, UJJSZOPÁS MIATT, HYPOTOMIA STB.)
FELSŐ LÉGÚTI MEGBETEGEDÉSEK, ALLERGIA



LEGGYAKRABBAN:

AZ ESETEK TÖBBSÉGÉBEN AZONBAN A NYITOTT
SZÁJTARTÁS SZOKÁSÁNAK RÖGZÜLÉSE ÁLL

(=habituális jellegű)



MIÉRT FONTOS AZ ORRLÉGZÉS?

AZ ORRBAN LÉVŐ
SZŐRÖK SZŰRIK ÉS
MELEGÍTIK A
BELÉLEGEZENDŐ
LEVEGŐT

AZ ORRON ÁT TÖRTÉNŐ
LEVEGŐFELVÉTEL
BIZTOSÍTJA AZ AGY
MEGFELELŐ OXIGÉN
ELLÁTÁSÁT



A NYELV AKKOR KÉPES A
SZÁJPADRA
TÁMASZTANI, HOGYHA AZ
AJKAK ZÁRNAK

A LÉGZÉS SZEREPET
JÁTSZIK A NYUGODT
ALVÁSBAN ÉS A
KONCENTRÁCIÓBAN IS

A NYELVTÁMASZ
MEGHATÁROZZA AZ
ÁLLCSONTOK ÉS A FOGAZAT
FEJLŐDÉSÉT



MIT TEHETÜNK ELLENE?



HA AZ ORGANIKUS OKOT KIZÁRTUK, SEGÍTSÜK GYERMEKÜNKET AZZAL, HOGY ALVÁSKOR ÓVATOSAN FELFELÉ TOLJUK AZ ALSÓ ÁLLCSONTJÁT, HOGY ÖSSZEZÁRJANAK AZ AJKAI!



A NORMÁL AJAKZÁR KIALAKÍTÁSA ÉRDEKÉBEN NE VAGY KEVESEET HASZNÁLJON GYERMEKÜNK CUMIT, 2-3 ÉVES KORON TÚL PEDIG SZOKTASSUK LE ANNAK EGÉSZ ÉJSZAKÁS HASZNÁLATÁRÓL IS!



ADOTT SZITUÁCIÓKBAN KÉRJÜK MEG GYERMEKÜNKET, HOGY ZÁRJA AJKAIT PL. SZÍNEZÉS VAGY KIRAKÓZÁS KÖZBEN, FOLYAMATOSAN NÖVELVE AZ IDŐEGYSÉGET!



KÉRJÜK SZAKEMBER SEGÍTSÉGÉT AZ OKOK FELTÁRÁSA, ESETLEGES KEZELÉSEK MIATT PL. LOGOPÉDUS, FÜL-ORRGÉGÉSZ, MOZGÁSTERAPEUTA STB.!





A LÉGZÉS KIEMELT FONTOSSÁGÚ AZ EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS SZEMPONTJÁBÓL! FIGYELJÜNK RÁ!



Írta, összeállította:



Cseh-Márton Réka

Dr. Kocsis András Fogszabályzó Centrum
logopédusa