

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
- wpływa na poprawną artykulację
- warunkuje prawidłowy przebieg pozostałych funkcji prymarnych

Konsekwencje oddychania przez usta

- częste infekcje górnych dróg oddechowych
- nieprawidłowa pozycja spoczynkowa języka
- wady zgryzu
- wady wymowy
- nieprawidłowy typ połykania
- nieprawidłowy wzrost twarzoczaszki
- nieefektywny sen
- niedotlenienie

Jak wygląda prawidłowe oddychanie?

- wargi znajdują się w zwarcu, usta są delikatnie domknięte
- mięśnie twarzy są rozluźnione
- nos nabiera powietrze
- oddech jest cichy i swobodny

Zalety oddychania torem nosowym

- pobrane powietrze zostaje oczyszczone, ogrzane i nawilżone
- wspomaga odporność organizmu
- pozytywnie wpływa na rozwój szczęki, zgryzu i twarzoczaszki
- dotlenia komórki organizmu
- poprawia pamięć, koncentrację, percepcję
- wspiera prawidłowe połykanie i pozycję spoczynkową języka
- pozytywnie wpływa na regulację emocji

