

RESPIRAÇÃO ORAL: QUAIS AS CONSEQUÊNCIAS?

*O SIMPLES HÁBITO DE RESPIRAR PELA BOCA PODE PREJUDICAR A
ARCADA DENTÁRIA, A FALA E A DEGLUTIÇÃO*



A respiração oral também é considerada um hábito oral deletério que prejudica a saúde, causando falta de força nos lábios, língua e bochechas (hipotonia facial), alterações na articulação da fala, na mastigação e no ato de engolir (deglutição).

As alterações causadas pela respiração oral dependem da frequência com que a mesma ocorre. Muitas vezes, as pessoas não ficam durante o dia respirando pela boca, porém, permanecem de boca entre-aberta a noite inteira, e pode ter associado a este hábito o ronco e/ou babação.

Não necessariamente, a boca tem que estar totalmente aberta para apresentar sinal de respiração oral. Existem casos que não há vedamento labial, ou seja, não conseguem manter os lábios fechados, e mostram levemente os dentes “da frente” (incisivos centrais e laterais superiores), conforme a foto acima. Estes indivíduos também respiram pela boca.



São várias as causas deste hábito de respirar pela boca. Pode haver obstrução nasal (obstrução de vias aéreas superiores), por presença de adenóides e/ou amígdalas hipertróficas, ou ainda desvio de septo, hipertrofia de cornetos, sinusite, ou ainda, alergias respiratórias como Rinite, Bronquite, Asma, entre outros.

Pesquisas apontam que as alterações respiratórias alérgicas, como a Rinite, estão cada vez mais frequentes. As causas são diversas, desde a poluição ambiental, até a perda de hábitos corriqueiros do dia-a-dia, como: andar descalço, brincar com animais, brincar na chuva, e ter hábitos alimentares saudáveis. A ausência destes, entre outros fatores, deixa o sistema imunológico cada vez mais frágil.

Em alguns casos, os indivíduos não apresentam qualquer alteração nos órgãos responsáveis pela respiração, porém, tem uma “mania” de respirar pela boca. Muitas vezes, porque tiveram alterações respiratórias por um período, ou na infância, e a mesma foi tratada e curada, porém, permaneceu o hábito.

O hábito oral deletério de respirar pela boca, o nome já diz, é deletério, e precisa ser prevenido e eliminado. Portanto, quando presente, procure o médico, de preferência o médico Otorrinolaringologista, e siga o tratamento especializado!

Fonoaudióloga Simone Rodrigues Mota – CEMPS Tijucas
Pós-Graduada em Saúde da Família - UFSC