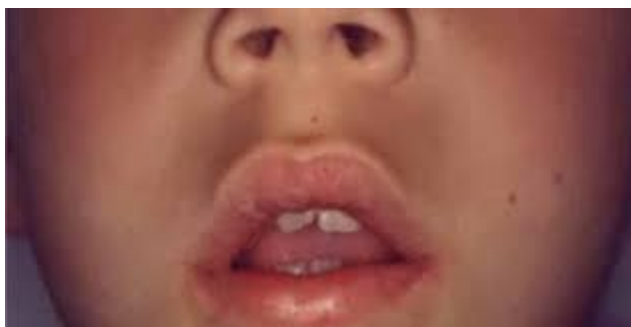


## La respiración bucal y sus consecuencias

La respiración bucal es un hábito que suele comenzar a corta edad. La persona lo que hace es respirar por la boca cuando lo correcto sería respirar por la nariz, no tiene porque ser siempre, a veces la respiración bucal es solo nocturna, otras es al hablar y a veces es mixta y respiran por ambos lados.



Algunas de las consecuencias de tener una respiración bucal son:

- Pueden ocasionar alergias e infecciones respiratorias debido a que el aire no pasa por ningún filtro por el que limpiarse calentarse y humedecerse como pasa con la nariz.
- El cerebro no consigue suficiente oxigenación lo que puede causar problemas de concentración, falta de atención, falta de coordinación, dolores musculares...etc.
- Pueden producirse apneas del sueño y son personas roncadoras.
- Problemas en la columna, normalmente escoliosis debido a que respirar por la boca les hace adoptar una mala postura

Pero hay otras consecuencias que afectan directamente a nuestra salud bucal:

- Durante el desarrollo del niño si no hay una respiración nasal no habrá un estímulo que haga que los huesos crezcan correctamente por lo que suelen ser niños con el maxilar superior poco desarrollado y paladares ojivales lo que más adelante hará que tengamos problemas de oclusión.

- Tendrán problemas de cierre labial debido a que siempre tienen la boca abierta para respirar y esto hará que el labio superior no se desarrolle muscularmente y tenga hipotonía.
- Esta falta de cierre labial también provocará problemas de boca seca, labios agrietados, mal aliento, falta de saliva...
- La falta de saliva hace a estas personas más propensas a tener caries y problemas de encías puesto que la saliva nos ayuda a mantener a “raya” a todas esas bacterias que nos producen estas enfermedades
- Problemas de deglución, debido a que la respiración bucal les obliga a mantener la lengua abajo y no en el paladar a la hora de tragar.

Es importante conseguir detectar a tiempo este tipo de respiración para poder corregirla mediante ejercicios de respiración y aparatos que restauren las funciones para ya no solo poder evitar un tratamiento de ortodoncia en el futuro si no para poder disfrutar de una buena salud integral.



Colegio Profesional de  
**Higienistas Dentales**  
de Madrid