



Dlaczego prawidłowe oddychanie jest ważne ?

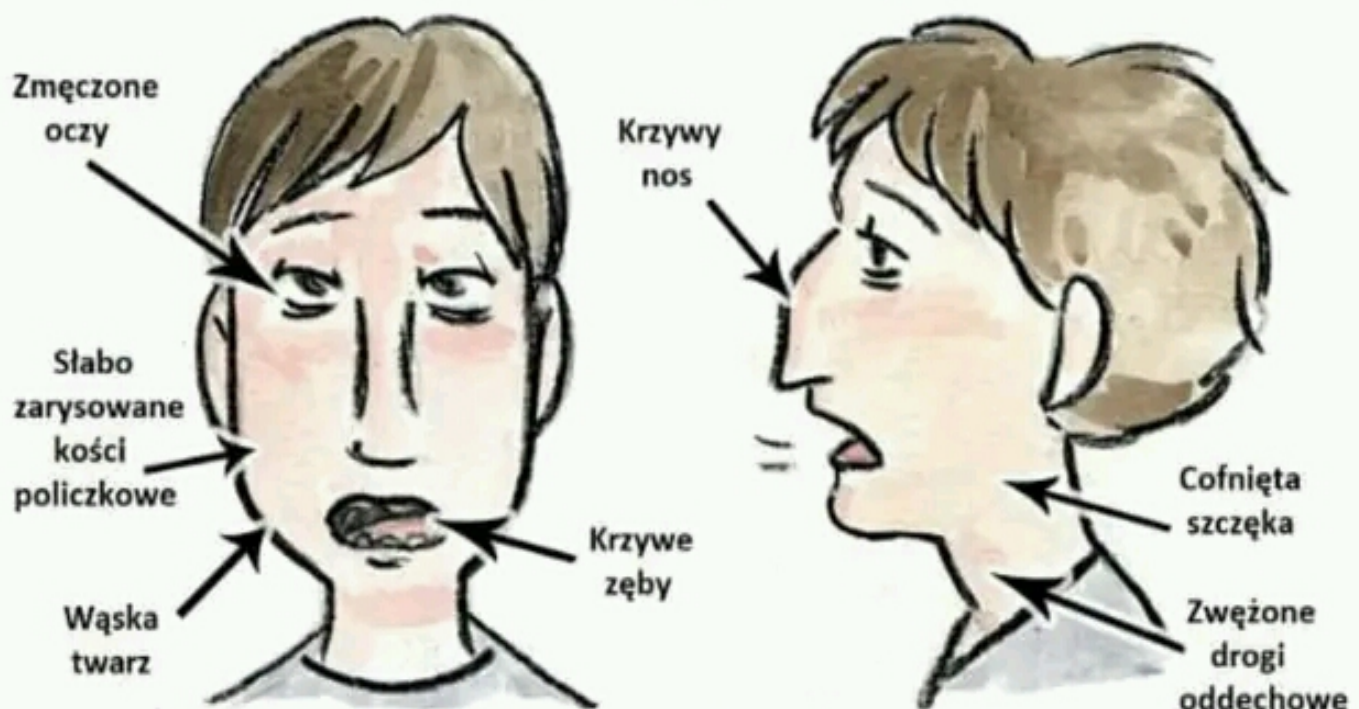
Zapamiętaj!!!

Tylko oddychając przez nos dziecko ma zapewnioną naturalną ochronę przed infekcjami górnych dróg oddechowych. W nim powietrze zostaje odpowiednio nawilżone i oczyszczane. Taki sposób oddychania, to nie tylko **ochrona przed infekcjami górnych dróg oddechowych**, ale również **stymulacja prawidłowego rozwoju części twarzowej czaski oraz narządu żucia**.

Nieprawidłowe, długotrwałe oddychanie przez usta, może doprowadzić do poważnych zmian w układzie kostno-szkieletowym człowieka. Mówiąc prościej- wygląd twarzy naszego dziecka, zależy od sposobu oddychania .

Oddychanie przez usta zaburza symetrię i proporcje twarzy.

Efekty długiego oddychania przez usta



źródło: <https://sypien.pl/blog/2019/10/15/oddychasz-przez-usta-niszczysz-swoje-zdrowie/>