



Respirar pela boca prejudica o desenvolvimento do rosto

Respirar pela boca pode causar anomalias dentofaciais (ortopédicas e ortodônticas) e distúrbios do sono. Evitar isto é fundamental, tanto na infância quanto depois.



Respirar corretamente pelo nariz, sem utilizar a boca para isto. Esta é a regra básica da respiração correta – o ar deve entrar pelas narinas, onde será filtrado, umidificado, aquecido e pressurizado. Este ciclo garante a oxigenação adequada do organismo e o **desenvolvimento** saudável do rosto e das estruturas bucais durante o período de crescimento das crianças. “Quando a respiração é bucal,

o **oxigênio** não consegue chegar aos pulmões nas condições **ideais** para ser utilizado e sua qualidade é ruim”, explica Gerson I. Köhler, ortopedista facial e ortodontista da equipe interdisciplinar da Köhler Ortofacial.

Respirar é um ato involuntário, inconsciente e obrigatório, que ocorre a partir de um comando cerebral. Além de suprir a necessidade de oxigênio do organismo, a respiração é responsável pela eliminação do gás carbônico, produto da queima dos combustíveis necessários para o funcionamento das células. “Se houver alguma interrupção no trajeto natural do ar, como em casos de rinite, resfriados e obstruções nasais, o indivíduo tende a respirar pela boca, um hábito prejudicial à saúde”, alerta o especialista, membro da Associação **Brasileira** de Ortodontia e Ortopedia Facial (ABOR).

Os especialistas – tanto da área otorrinopediátrica, quanto da ortopédica facial e da fonoaudiológica – apontam para o fato de que a entrada e saída contínua de ar pela boca tende a alterar – progressivamente - as suas estruturas (óssea e posicional dentária) em função do desequilíbrio muscular que cria. O palato, conhecido por ‘céu da boca’, torna-se mais profundo, a língua fica relaxada e se projeta, os lábios ficam flácidos e a parte superior das arcadas dentárias se deforma. “A arcada óssea superior se projeta para frente e se contrai em sentido transversal, modificando o posicionamento dos dentes em sua progressiva erupção. Nesta situação – respiração pela boca – para que o ar entre com mais facilidade, a cabeça muda a sua posição e provoca problemas de postura no crânio, pescoço e tórax”, ressalta.

Outros malefícios da respiração bucal são as anomalias dentofaciais, alterações no crescimento dos ossos da face, desequilíbrios na musculatura facial, distúrbios do sono, aumento da pressão arterial, doenças cardiovasculares,

redução do hormônio do crescimento, cefaléias, zumbido e obesidade. “Quando a respiração incorreta tem início na infância, há prejuízos no desenvolvimento do rosto e atrasos no crescimento pômbero-estatural, ou seja, há diferenças entre a altura e peso da criança em relação a sua idade cronológica”, esclarece Juarez Köhler, membro da equipe interdisciplinar Köhler, de Curitiba.

Sinais podem indicar respiração incorreta na infância

Cansaço, sonolência diurna, falta de atenção, déficit de aprendizado, alterações do estado nutricional do corpo e do crescimento normal do rosto são sintomas comuns em crianças que respiram pela boca. A saúde em geral é afetada. O rendimento físico cai e são observadas deficiências funcionais na face. “O problema ainda causa danos à parte estética e de beleza da face, já que as consequências da respiração bucal são visíveis no rosto e perduram por toda a vida se não houver o diagnóstico e tratamento adequado. A intervenção precoce é fundamental”, destaca Gerson I. Köhler, professor convidado da pós-graduação em Ortodontia e Ortopedia Facial – UFPR desde 1988..

Juarez F. W. Köhler, especialista em Ortodontia e Ortopedia Facial, evidencia que o tratamento deve ser interdisciplinar, com a participação de médicos pediatra e otorrinolaringologista, ortodontista pediátrico (ortopedista facial) e fonoaudiólogo. “Cada órgão tem a sua função específica. A boca é o início do sistema digestivo e não do sistema respiratório, por isso ela foi feita para comer e não para respirar. Os pais devem ficar atentos à forma como seus filhos respiram para evitar deformações no rosto e demais malefícios”, observa.

O tratamento precoce pode garantir a normalização do desenvolvimento facial e evitar as consequências da respiração bucal para o organismo. A partir dos cinco anos – ou antes mesmo, se necessário – já é possível dar início a intervenção terapêutica. “Exames por imagem, ressonância nuclear magnética, tomografias tridimensionais, imagens radiográficas craniofaciais e a cefalometria são avaliações usadas no diagnóstico. A escolha das estratégias de tratamento depende do quadro clínico do paciente, da gravidade e da causa do problema”, acrescenta Juarez, membro especialista da ABOR, filiada a World Federation of Orthodontists (WFO – USA).

Se seu filho ou filha estiver dentro das condições aqui descritas, precisará, com a máxima urgência da orientação/tratamento de uma equipe interdisciplinar que inclua não somente o médico otorrinopediatra, mas também do ortopedista facial e de especialista em Motricidade Orofacial, da área fonoaudiológica para reverter a situação disfuncional respiratória e as alterações do crescimento crescimento facial, principalmente da região dentofacial, que inclui a boca e seus anexos.

Fontes:

- Juarez Köhler e Gerson I. Köhler são especialistas membros da ABOR – Associação Brasileira de Ortodontia e Ortopedia Facial, entidade filiada internacionalmente à WFO – World Federation of Orthodontists – USA - kohler010@gmail.com -41.3224.4883
- The effect of mode of breathing on craniofacial growth. European Journal of Orthodontics, 2007
- Breathing mode influence in craniofacial development. Revista Brasileira de Otorrinolaringologia, 2005.

Palavras Chave:

Respirar boca – respirar pelo nariz – respiração