

PROTEJA-SE CONTRA A RESPIRAÇÃO BUCAL, ELA É NOCIVA À SAÚDE

Gerson I. Köhler

Juarez F. W. Köhler



Tratamentos – às vezes interdisciplinares – ajudam a eliminar a respiração bucal e a minimizar seus efeitos negativos sobre a saúde.

Respirar é fundamental para a sobrevivência – e isso todo mundo já está cansado de saber. Mas faz alguma diferença para o organismo se a respiração é feita pela boca ou pelo nariz? Segundo o ortodontista e ortopedista facial, Gerson I. Köhler, integrante da equipe interdisciplinar da Köhler Ortofacial, respirar pela boca é prejudicial à saúde. “Respirar bem, sempre pelo nariz, é fundamental para uma boa saúde. O oxigênio precisa passar pelo nariz, que filtra, aquece, umidifica e pressuriza o ar inspirado, deixando-o na forma adequada para ser recebido pelos pulmões”, explica.

As causas da respiração bucal são variadas e podem envolver alterações no nariz, na faringe e na chamada região dentofacial – que engloba as arcadas dentárias e a posição de todos os dentes. Gerson I. Köhler ressalta que a boca pode ser considerada

o andar inferior ao do nariz dentro do contexto amplo da arquitetura do rosto. E tudo o que acontece de forma inadequada no nariz – e seus anexos – acaba refletindo-se também na estrutura bucal (no andar de baixo), principalmente durante os anos em que a criança está crescendo.

“A respiração bucal é considerada uma síndrome e não uma doença e – como tal – possui sinais e sintomas característicos”, destaca o professor Gerson I. Köhler, docente convidado, desde 1988, do curso de pós-graduação em Ortodontia e Ortopedia Facial da UFPR.

Juarez Köhler, também especialista associado da Köhler Ortofacial, aponta que podem ser inúmeras as consequências da respiração incorreta (de suplência: bucal) para o organismo em geral. Entre elas – de forma direta ou indireta – pode-se citar: alterações ortodônticas e ortopédicas da face, problemas relacionados ao sono, halitose, danos a memória e a concentração, aumento da pressão arterial, dor torácica, doenças cardiovasculares, redução do hormônio do crescimento – inclusive nas pessoas adultas –, resistência à insulina, patologias do labirinto, cefaléias, zumbidos, diminuição da libido, sobrepeso e obesidade constam na lista das consequências.

Outra má notícia é que a respiração incorreta pode acontecer em qualquer idade – desde crianças, adolescentes, adultos e até idosos, prejudicando o desenvolvimento e a qualidade de vida destes indivíduos. “Normalmente a respiração bucal tem início na infância, quando a criança sofre com amígdalas palatinas, adenóide e rinite. As obstruções nasais também ocorrem em adultos, como, por exemplo, o desvio de septo nasal ou de cornetos. Por causa da resistência nasal à passagem do ar, o indivíduo se vê obrigado a respirar pela boca”, acrescenta Juarez.

Quando o ar passa exclusivamente pela boca, ela e a faringe acabam ficando ressecadas. Estes fatores geralmente estão associados a problemas bucais como inflamações na gengiva, periodontite, aumento do número de cáries, faringite e tosse crônica devido à garganta seca. Gerson aponta ainda que o quadro de respiração bucal sempre causa alterações dentofaciais, que promovem complicações nocivas para a saúde do organismo e suas estruturas e para a beleza e a harmonia facial. “É preciso ter muita atenção para a forma como a respiração acontece”, alerta.

Para resolver o problema, quem não respira corretamente deve procurar duas especialidades que atuam em conjunto nas questões que envolvem o nariz e a boca: a

otorrinolaringologia e a ortodontia. Juarez evidencia que a interdisciplinaridade existente entre estas áreas da medicina e da odontologia respectivamente, é imprescindível para o correto diagnóstico e tratamento da respiração bucal. “Muitas vezes é necessário complementar a avaliação com outras especialidades, como a fonoaudiologia e a alergologia, ramo da medicina que atua especificamente com alergias”, elucida.

Gerson aconselha, principalmente aos pais, a não ignorar a respiração bucal, pois ela está ligada a inúmeras doenças e alterações do crescimento e desenvolvimento craniofacial. “Atualmente existem muitos exames que ajudam no diagnóstico do problema, como os exames por imagem, ressonância nuclear magnética, imagens radiográficas craniofaciais e a cefalometria. Quanto mais precoce for o tratamento, melhores serão os resultados e menores serão as consequências para o organismo e a saúde como um todo e o rosto em especial. Respire corretamente e viva com qualidade”, finaliza. Consulte um especialista de sua confiança se este problema aflige a você ou a alguém de sua família.

Fontes:

Gerson I. Köhler e Juarez F. W. Köhler, membros especialistas da ABOR – Associação Brasileira de Ortodontia e Ortopedia Facial, filiada internacionalmente à World Federation of Orthodontics – WFO – USA.

Blog: kohlerortofacial.wordpress.com - E-mail: kohler010@gmail.com

- [Dentofacial Orthopedics to treat facial asymmetries before six years of age. How to balance craniofacial growth and enhance temporomandibular function.](#) Orthodontie Française. 2010 Sep.

- [Prevention perspective in orthodontics and dento-facial orthopedics.](#) J Med Life. 2008 Oct-Dec .

- [The role of the maxillary incisors in the development of the base of the nose.](#) Applications in dento-facial orthopedics. Orthodontie Française. 2006 Mar.

- See more at: <http://www.blogizazilli.com/index.php/destaques/proteja-se-contr-a-respiracao-bucal-ela-e-nociva-a-saude-saiba-mais#sthash.pravh9el.dpuf>