

## LA RESPIRACIÓN BUCAL

### ¿QUÉ ES?

La respiración bucal es el hábito de respirar por la boca. Lo usual y saludable es respirar por la nariz. Generalmente, cuando una persona mantiene la boca abierta de forma constante es porque respira por ella.

### UNA RESPIRACIÓN ANÓMALA

La respiración nasal tiene una función de defensa. Cuando el aire entra por la nariz, los vellos nasales lo filtran y detienen la entrada al organismo de partículas de polvo, virus, bacterias y hongos. Además, las fosas nasales calientan y humidifican el aire, evitando que entre demasiado frío. Por otra parte, al

respirar por la nariz se estimula la producción de ácido nítrico, sustancia que facilita la distribución y la absorción de oxígeno por los pulmones. En la respiración bucal no se producen ninguna de estas funciones. Respirar por la boca conlleva inspirar un aire más contaminado, no atemperado y seco.

### ¿CUÁLES SON SUS CAUSAS?

Si se produce una respiración bucal es probable que exista alguna obstrucción que dificulte la respiración por la nariz. Algunas causas son:

- ➔ RINITIS ALÉRGICA
- ➔ SINUSITIS
- ➔ DESVIACIÓN DEL TABIQUE NASAL
- ➔ INFECCIONES RESPIRATORIAS
- ➔ VEGETACIONES O AMÍGDALAS DEMASIADO GRANDES
- ➔ HIPOTONÍA MUSCULAR

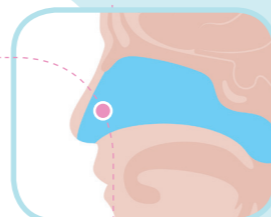


**FILTRA** el aire que respiramos, siendo una importante primera barrera para el polvo, los virus y las bacterias.

**HUMIDIFICA** el aire que respiramos, impidiendo que sea demasiado seco.

**CALIENTA** el aire para evitar que entre demasiado frío.

FOSA NASAL



MUCOSA NASAL



Virus y bacterias

Humedad

Calentamiento

## ¿QUÉ CONSECUENCIAS TIENE?

Si la respiración bucal no es detectada a tiempo puede tener consecuencias para la salud. Las más importantes son:

- ⦿ **CAMBIOS EN EL ROSTRO** La respiración por la boca, especialmente cuando ocurre a una edad temprana, modifica el desarrollo facial en crecimiento.
- ⦿ **PROBLEMAS DENTALES Y ESQUELÉTICOS** Al tener la boca abierta constantemente, el flujo de saliva se reduce, creando una propensión a padecer caries, mal aliento, boca seca y acumulación de bacterias. La respiración bucal está relacionada con la mordida abierta, el paladar estrecho y la mandíbula retraída.
- ⦿ **RONQUIDO Y TOS NOCTURNA** Al no respirar por la nariz, cuando nos tumbamos para dormir resulta difícil respirar y tener un sueño reparador.
- ⦿ **APNEA DEL SUEÑO** La apnea es una pausa respiratoria que se produce al dormir e impide tener un sueño reparador y una correcta oxigenación.
- ⦿ **IRRITABILIDAD Y CANSANCIO**
- ⦿ **OTITIS DE REPETICIÓN**



ANTE UNA RESPIRACIÓN BUCAL SIEMPRE HAY QUE CONSULTAR AL MÉDICO O DENTISTA



#### PROBLEMAS RESPIRATORIOS

- Sinusitis
- Tos nocturna
- Ronquidos
- Apnea del sueño



#### PROBLEMAS PSICOLÓGICOS

- Falta de atención
- Cansancio
- Sueño
- Irritabilidad
- Ojeras



#### PROBLEMAS AUDITIVOS

- Otitis de repetición
- Baja audición



#### PROBLEMAS ESQUELÉTICOS

- Cara alargada
- Paladar estrecho
- Mordida abierta
- Mandíbula retraída



#### PROBLEMAS BUCODENTALES

- Caries
- Gingivitis
- Mal aliento
- Sensación de boca seca