Você ronca?
( ) sim ( ) não
Você tem algum problema com o sono?
( ) sim ( ) não)
Você dorme com a boca aberta?
( ) sim ( ) não
Você sente cansaço durante o dia?
( ) sim ( ) não
Você acorda com a boca seca?
( ) sim ( ) não

Se você apresenta estes sintomas, é importante o acompanhamento de profissionais da saúde

Cuide da sua respiração:

- Lave sempre bem o nariz, use o soro fisiológico, principalmente quando o ar está muito seco;
- Beba bastante água;
- Cuidado com a mudança brusca de temperatura;
- Evite ficar perto de pessoas que fumam;
- Se você possui alergias, evite ter cortinas, tapetas e carpetes em sua casa, principalmente em seu quarto.

Por que as pessoas roncam?

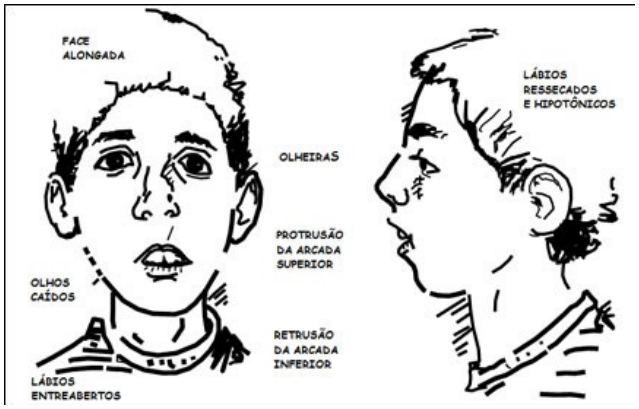
O ronco é uma vibração dos tecidos da gargante que ocorre quando o ar encontra alguma dificuldade para passar, isto pode acontecer devido à obesidade, envelhecimento, cansaço, posição ao dormir, consumo de álcool e remédios, entre outros.

Entenda quais os prejuízos causados pela respiração oral

Faz com que o crescimento da face fique desequilibrado e desarmônico, porque o ar não passou pelo nariz o suficiente para estimular o desenvolvimento dos ossos e manter o espaço interno, além de aumentar as chances de episódios gripais e alergias.

Como identificar um respirador oral

Normalmente, tem um rosto muito característico. Pode apresentar:



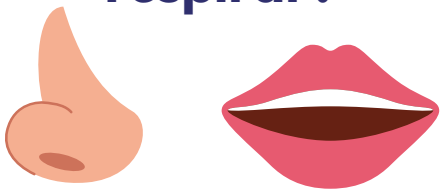
Você apresenta algum dos problemas citados?

Você tem dificuldade em respirar pelo nariz?
( ) sim ( ) não
Você respira pela boca?
( ) sim ( ) não
Você tem resfriados frequentes?
( ) sim ( ) não
Você tem coceira no nariz?
( ) sim ( ) não
Você tem o nariz entupido?
( ) sim ( ) não
Você espirra varias vezes em seguida?
( ) sim ( ) não
Você apresenta secreção no nariz frequentemente?
( ) sim ( ) não

Como você respira?

( ) Pelo nariz
( ) Pela boca
( ) Pela boca e nariz

Qual o modo certo de respirar?



O modo correto de respirar dirante o repouso é pelo nariz.

Porém. durante a prática de exercícios, fala e canto, necessitamos de uma quantidade maior de ar, desse modo, podemos respirar também pela boca

Por que respirar pelo nariz?

O nariz umidifica, aquece e filtra o ar, ajudando a prevenir resfriados, alergias e outras doenças respiratórias.

Respirar pelo nariz também é importante para que possamos sentir o gosto e o cheiro dos alimentos.
Ao passar pelo nariz, o ar estimula o desenvolvimento dos ossos do rosto e o espaço interno da boca e do nariz, prevenindo problemas de crescimento da face e alterações na posição dos dentes.

Apneia obstrutiva do sono

Apneia do sono é o nome dado a uma parada respiratória que ocorre durante o sono, sendo que a quantidade de vezes que isso ocorrer definirá a gravidade do problema.

Síndrome da Apneia obstrutiva do sono (SAOS)

A Síndrome da Apneia Obstrutiva do Sono (SAOS) é uma doença que está associada a diversos sintomas como sonolência excessiva durante o dia, irritabilidade, dificuldade de memória e concentração, sono agitado, dor de cabeça ao acordar, dificuldades para raciocinar e realizar as atividades diárias. Além disso, a SAOS aumenta as chances de uma pessoa ter doenças cardíacas e acidentes vascular encefálico (AVE)

O ronco é o sintoma mais comum.

Caso apresenta estes sintomas citados, o ideal é consultar um médico especialista em Sono.

Realização

PET fonoaudiologia FOB·USP

FOB USP
Faculdade de Odontologia de Bauru
Universidade de São Paulo

FONOAUDIOLOGIA

R. Maracy - Vila Universitária,
Bauru - SP, 17011-131
Telefone: (14) 3235-8470

14 de agosto

Dia de atenção à RESPIRAÇÃO ORAL