

## Ротовое дыхание провоцирует:

- Недоразвитие гайморовых пазух
- Сужение верхней челюсти
- Недоразвитие нижней челюсти
- Нарушение осанки
- Общее недоразвитие организма



### **?!Почему важно, чтобы губы ребёнка были сомкнуты?!**

Многие родители удивляются, когда врач или логопед обращает внимание на то, что их дошкольник «дышит ртом» или часто держит рот приоткрытым. Но это не просто привычка — это может быть сигналом!

◆ **Полное смыкание губ в покое** (когда ребёнок не говорит, не ест и не пьёт) — один из ключевых признаков гармоничного лицевого развития.

◆ Если губы **не смыкаются**, язык занимает не то положение, дыхание чаще происходит через рот, а это влияет на:

- **формирование прикуса**

- **рост челюстей**

- **речь и даже осанку!**



#### **\*\*Что можно сделать уже сейчас?\*\***

✓ Следите, чтобы ребёнок **дышал через нос**

✓ Обращайте внимание, **закрыт ли рот** в спокойном состоянии.

✓ Поощряйте **жевание твёрдой пищи** — это укрепляет мышцы лица и способствует правильному смыканию губ.

✓ При частом храпе, заложенности носа или «отвисшем» рте — проконсультируйтесь с ЛОРом, ортодонтом или миофункциональным терапевтом.

Здоровая привычка держать губы сомкнутыми — это фундамент красивой и здоровой улыбки на годы вперёд! 😊😊😊