

呼吸姿勢常被忽略

呼吸是人與生俱來便懂得的功能，但正因如此，很多家長未必留意到兒童的呼吸姿勢是否正確，養和醫院牙齒矯正科專科醫生林詩韻醫生表示：「主要是呼吸時的舌頭位置、呼吸習慣和吞嚥動作，都會影響兒童面顎的發育。由於用口或鼻呼吸都是自然發生，所以經常被忽略，甚至不認為用口呼吸有問題，直至發現兒童的面顎發育欠佳，才會求診。」



▲家長可留意兒童在面部放鬆的情況下，嘴巴會否不自覺地打開。

她指出正確的鼻呼吸姿勢應是嘴巴閉合，呼吸時上下牙齒合起來，舌頭緊貼着口腔上部，家長們可以在兒童面部放鬆的情況下，留意其嘴巴會否不自覺地打開，從而判斷他們是否用口呼吸。

每個人都希望有漂亮的面孔和立體的五官，原來除了先天基因影響之外，後天的行為和習慣都會左右整個面容塑造，特別是兒童發育時期影響更顯著。

今期牙齒矯正科專科醫生講解兒童錯誤的呼吸姿勢，如何導致面顎發育欠佳，以及其治療方式。

撰文：文樂軒 設計：林彥博

養和醫院牙齒矯正科專科醫生
林詩韻醫生



面容發育

舌頭緊貼上顎 面形立體

林醫生指出由於很多香港的兒童自小便患有鼻敏感，容易患上感冒，導致其鼻膜腫脹，或是天生鼻骨歪，都會造成長期鼻塞或呼吸不暢順，從而使兒童習慣用口取代鼻來呼吸。



兒童有機會因為鼻塞或呼吸不暢順，從而變成習慣用口取代鼻來呼吸。

她說：「正常而言用鼻呼吸時，舌頭會持續緊貼上顎，有助向上顎施加壓力，對鼻腔和顴骨等附近連帶的肌肉發揮支撐的功能，令兒童面部組織發展時，上顎骨便會不斷向前生長，長遠令鼻腔和顴骨都能夠向前發展，以及左右平衡地發展，幫助面形立體地發育。

相反，若果用口呼吸會令面部肌肉放鬆，習慣長期張開口，舌頭不再緊貼口腔上部，長遠會導致面部肌肉發展受影響，阻礙面骨的塑形，最終令面部的外觀有所變化。」

面形狹長 牙牀骨收窄

用口呼吸的兒童，面形相對地會缺乏立體感，眼下變得凹陷，顴骨扁平，導致眼睛凸出。林詩韻說：「舌頭本來有抗衡嘴唇和面部肌肉的能力，但是當上顎缺乏舌頭所施予的壓力，面形便會逐漸變得狹長，牙牀骨也會收窄，令兒童口腔內沒有足夠的空間讓牙齒健康長出，有機會形成哨牙、深咬合或牙齒不整齊等牙齒問題，更會影響吞嚥時舌頭的模式。」

一般情況下這類兒童為了令呼吸更暢順和舒服，習慣經常張開嘴巴，更會漸漸習慣將頸部向前傾和頭部向上抬起，長遠導致下顎的發展亦受影響，下巴後縮或出現雙下巴，整個面形的肌肉都會失去平衡。

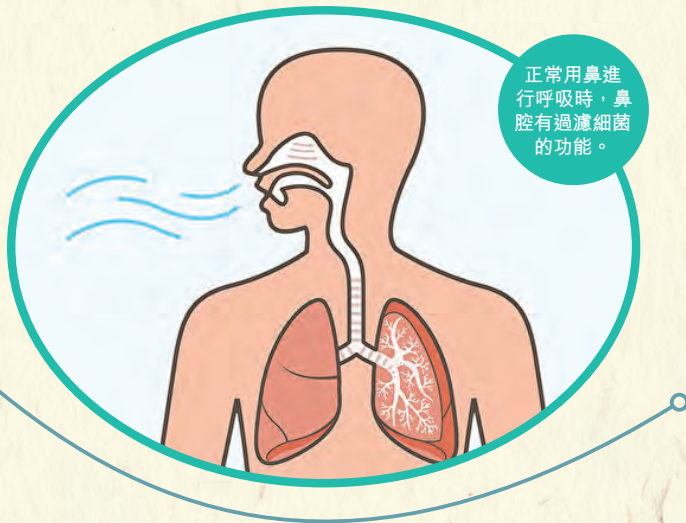


◀當舌頭缺乏向上顎施予壓力，會令牙牀骨收窄，有機會形成哨牙。

口腔無法過濾空氣

錯誤的呼吸姿勢除了左右兒童的面容發育，對健康亦有影響。林詩韻指出：「空氣內本身含有細菌，正常用鼻呼吸，鼻腔有過濾細菌的功能，以及將空氣變暖才進入體內。」

但是口腔卻沒有以上功能，用口呼吸時，冷空氣連同細菌透過口腔直接進入體內，在喉嚨部分有大量淋巴器官，包括扁桃腺和腺狀體，細菌進入有機會令其腫大，導致呼吸道愈來愈窄，部分兒童因此而出現打鼻鼾和睡眠窒息症，使腦部缺乏足夠氧氣，影響整個人發育。」



兒童呼吸姿勢錯誤

兒童正確的呼吸姿勢，有助整個面容塑造得更立體，對健康發育亦有幫助。



換牙時期見矯齒醫生

若家長發現兒童有呼吸姿勢錯誤的問題應盡快求診，林詩韻說：「首先我們會檢查兒童有沒有過敏、淋巴腫脹等問題，以及是否需要轉介兒童呼吸科或耳鼻喉科，然後開始從生活習慣上改善，例如部分兒童自小缺乏正常咀嚼，只吃較軟的食物，導致咀嚼肌肉缺乏訓練，影響面部肌肉發展。」

之後便會視乎情況作出合適的治療方法，例如用度身訂造的牙箍、上顎擴張器或肌能矯正器，幫助矯正其面顎骨發展和糾正兒童的呼吸姿勢，包括舌頭放置的位置、正確用鼻進行呼吸等。」

林醫生建議兒童約在七歲前便應向牙齒矯正科專科醫生求診及評估，因為兒童約於七歲開始換牙，是面部塑形的黃金時期，決定日後的面顎發育，當發現有問題，相應的治療可以幫助兒童控制面部往後的發育之餘，也可治療以往用口呼吸導致的負面影響，包括牙齒和顎骨的問題，因此愈早治療，愈早有助面容正確發育。

▼上顎擴張器能幫助矯正兒童的面顎骨發展。



▼肌能矯正器和牙箍是兒童矯齒的輔助工具。



影響正常

兒童若只吃較軟或剪碎的食物，會令咀嚼肌肉缺乏訓練，影響面部肌肉發展。

